THANE *Fitness*®

3ML™ METAMORPHOSE

MANUEL D'UTILISATION

Changez de corps,
Changez de vie !

3 minute legs™

IMPORTANT !
Merci de lire toutes les recommandations de ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel pour information.

TABLE DES MATIÈRES

BIENVENUE — 1
IMPORTANT ! NOTICE DE SÉCURITÉ — 2
VUE EN ÉCLATÉ — 3
VUE EN ÉCLATÉ DU MODÈLE LUXE — 4
LISTE DES PIÈCES — 5
MONTAGE — 6 - 8
ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU 3 MINUTE LEGS™ — 8
ACCESSOIRES EN OPTION — 9 - 11

Métamorphose 3ML

AVANT DE COMMENCER — 13
EXEMPLES D'EXERCICES — 14 - 17
UTILISATION DES ACCESSOIRES 3 MINUTE LEGS™ EN OPTION — 18

Résultats express

PROGRAMME DE REMODELAGE INTÉGRAL EN 4 SEMAINES — 20
EXEMPLE DE PROGRAMME DE REMODELAGE INTÉGRAL EN 4 SEMAINES — 21
L'ÉCHELLE DE BORG — 21
ÉTIREMENTS — 22

Saveurs et équilibre

PROGRAMME DE RÉGIME AMINCISSANT EN 4 SEMAINES — 24 - 26
IDÉES DE MENUS — 27
SEMAINE 1 — 28
SEMAINE 2 — 29
SEMAINE 3 — 30
SEMAINE 4 — 31
EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE — 32 -33
ENTRETIEN PERSONNEL ET MOTIVATION — 33 - 34
FOIRE AUX QUESTIONS — 35

MANUEL DE L'UTILISATEUR

THANE Fitness®

NOTES

NOTES

MANUEL DE L'UTILISATEUR

THANE Fitness®

BIENVENUE

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE 3 MINUTE LEGS™ !

Il est difficile de commencer un nouveau programme de remise en forme, mais vous avez déjà fait le premier pas vers une vie plus saine en décrochant le téléphone et en commandant votre produit ! Avec votre 3 MINUTE LEGS™, vous allez facilement perdre du poids, vous affiner localement et renforcer le bas de votre corps en seulement quelques semaines. Avec quelques minutes d'exercice par jour seulement vous vous sculpterez les jambes que vous avez toujours rêvé d'avoir sans pour autant y parvenir.

QU'EST-CE QUE LE 3 MINUTE LEGS™ ?

3 MINUTE LEGS™ est un appareil dernière génération qui permet de faire travailler la partie inférieure du corps. Les flexions et les fentes que vous effectuerez grâce à notre appareil 3 MINUTE LEGS™ (en attente de brevet) vous permettront de vous sculpter un corps plus ferme et plus mince en à peine trois minutes par jour ! Ce produit innovant permet de guider les mouvements pendant les exercices pour aider les utilisateurs débutants ou les personnes présentant des problèmes de genoux, de chevilles ou de hanches à bien se positionner pour assurer un bon équilibre et une bonne stabilité pendant l'effort. En un clin d'oeil, votre corps sera plus ferme, plus mince et plus galbé que jamais ! Utilisez votre 3 MINUTE LEGS™ en association avec le programme de remodelage intégral en 4 semaines et les résultats seront garantis ! Ce guide contient des exemples d'exercices et des conseils nutrition pour un mois, afin de vous assurer les meilleurs résultats possibles en un temps minimum.

VOUS ÊTES PRÊTE ?
ALORS, C'EST PARTI !

IMPORTANT ! NOTICE DE SÉCURITÉ

Merci de lire toutes les recommandations de ce manuel et de suivre les instructions qu'il contient avant d'utiliser votre 3 MINUTE LEGS™. Conservez-le dans un endroit sûr et assurez-vous que toute personne utilisant le 3 MINUTE LEGS™ lise également ce manuel. Nous vous souhaitons un agréable entraînement en toute sécurité. Les parents doivent être conscients de leur responsabilité face au caractère naturellement joueur de leurs enfants, qui peut entraîner des situations où l'utilisation du produit est détournée.

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement ou exercice. Il peut vous aider à fixer un objectif en termes d'endurance, déterminé par votre âge et votre condition physique. Certains programmes d'entraînement et types d'exercices peuvent ne pas être adaptés à tous. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes de santé ou d'équilibre. Si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, demandez conseil à votre médecin.

⚠ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Cet appareil de fitness a été conçu pour assurer une sécurité maximale. Cependant, certaines précautions doivent être prises lorsqu'on utilise un tel équipement. Lisez l'ensemble des instructions de ce manuel avant d'assembler ou d'utiliser l'appareil. Rappelez-vous particulièrement des précautions d'emploi suivantes :

1. Ce produit a été testé conformément à la norme EN 957-1, classe H (usage domestique). LA CHARGE MAXIMALE SUPPORTÉE PAR LE 3 MINUTE LEGS™ EST DE 125 KG. Les personnes dont le poids dépasse cette limite ne doivent pas utiliser cet appareil.
2. Inspectez soigneusement l'équipement avant CHAQUE utilisation. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
3. Utilisez cet appareil EXCLUSIVEMENT dans le but pour lequel il a été conçu, décrit dans ce manuel. Ne bricolez pas l'appareil et utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.
4. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace devant et derrière l'appareil. Lorsque vous utilisez l'appareil, celui-ci doit être éloigné des animaux, des meubles et de tout autre objet. Il doit se trouver au moins 2 à 3 mètres d'espace devant et derrière l'appareil.
5. CET APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ AUX ENFANTS. Afin d'éviter les blessures, conservez cet appareil et tout autre équipement de fitness hors de la portée des enfants.
6. Le 3 MINUTE LEGS™ ne peut pas être utilisé par les Personnes souffrant d'un handicap sans la présence d'un professionnel de la santé ou d'un médecin.
7. Positionnez le 3 MINUTE LEGS™ sur une surface propre et plane. Placez toujours un tapis à double face antidérapante sur le sol sous le 3 MINUTE LEGS™ pour aider à maintenir l'appareil stable et pour protéger le sol. Remarque : le 3 MINUTE LEGS™ ne doit pas être déposé sur des surfaces délicates (sol stratifié, parquet, moquette et tapis, etc.) afin d'éviter toute détérioration. Nous vous recommandons de vous reporter aux instructions d'utilisation du fabricant du revêtement de sol afin de vous assurer de la conformité et de la durabilité de la surface face à la pression exercée par les roulettes du 3 MINUTE LEGS™.
8. Éloignez tout objet pointu ou tranchant de l'appareil.
9. Pendant l'exercice, portez des vêtements appropriés, confortables et légers, qui permettent une liberté de mouvement. Portez des chaussures de sport confortables offrant un bon soutien et équipées de semelles antidérapantes, comme les chaussures de running ou les baskets.
10. Maintenez vos mains éloignées des parties en mouvement.
11. Étirez-vous toujours avant chaque séance par des exercices d'échauffement.
12. Lors de l'utilisation, en cas de vertiges, de nausées, de douleurs à la poitrine ou de tout autre symptôme inhabituel, ARRÊTEZ immédiatement l'exercice. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN.
13. N'utilisez JAMAIS le 3 MINUTE LEGS™ si l'appareil ne fonctionne pas correctement.
14. Resserrez régulièrement tous les éléments de fixation.
15. Assurez-vous que les pieds de l'appareil et le câble de réglage d'écartement sont correctement verrouillés.
16. Suivez toujours les procédures d'exercice correctes telles que présentées dans ce manuel lorsque vous utilisez le 3 MINUTE LEGS™.
17. Sélectionnez toujours le niveau de difficulté le plus adapté à votre force physique et à votre souplesse. Connaissez vos limites et entraînez-vous en fonction de ces dernières. Pendant l'exercice, fiez-vous à votre bon sens.
18. Commencez doucement et habituez-vous au mouvement unique du 3 MINUTE LEGS™ avant de définir des exercices réguliers.
19. Afin d'éviter toute blessure, ne placez jamais aucune partie de votre corps entre ou à proximité des pièces en mouvement.
20. N'utilisez pas l'appareil ni aucun autre équipement de fitness s'il est abimé.
21. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.
22. Le 3 MINUTE LEGS™ ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
23. Cet appareil n'est PAS un tabouret. Utilisez-le EXCLUSIVEMENT pour les exercices décrits dans le manuel de l'utilisateur.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

FOIRE AUX QUESTIONS

Question : Pourquoi faire des flexions au lieu d'aller marcher ?

Réponse : Dans l'idéal, il faudrait faire les deux. La marche est un exercice d'aérobic par nature, ce qui signifie qu'elle permet de brûler les graisses et donc d'entretenir votre coeur, vos poumons et vos muscles. Faire des flexions, des fentes et d'autres exercices de musculation permet également de brûler des calories et des graisses, tout en renforçant le tissu musculaire. Votre métabolisme est amélioré, y compris au repos. Vous avez le tonus et les formes dont vous avez toujours rêvés. Pour cela, faites vos exercices de musculation et donnez forme à vos muscles ; faites les exercices cardio-vasculaires et brûlez les graisses. Il ne vous restera plus qu'à montrer le résultat !

Question : Comment je peux perdre du poids au ventre (ou aux hanches, aux fesses, aux cuisses, à la taille) ?

Réponse : Malheureusement il n'est pas possible de perdre du poids précisément à un endroit. Votre corps se débarrasse des graisses de façon homogène, et malheureusement les endroits où vous en avez le plus sont généralement ceux où vous les perdrez en dernier. Mais ne vous inquiétez pas : vous pouvez les éliminer ! Le 3 MINUTE LEGS™ est parfait pour sculpter les muscles de vos jambes, de vos fesses et de vos cuisses pour vous aider à obtenir une superbe silhouette. Pour de meilleurs résultats, suivez en détails les conseils du programme de remodelage intégral 3 MINUTE LEGS™ pour éliminer un maximum de graisse en un minimum de temps. Et souvenez-vous : soyez patiente, car les meilleurs résultats s'obtiennent à force de courage et de persévérance.

Question : Puis-je sauter des repas ?

Réponse : En un mot : non. Vous affamer et réduire votre apport calorique est la mauvaise solution pour perdre du poids. Lorsque vous limitez brutalement le nombre de calories ingérées par jour (en-dessous de 1200), votre métabolisme tire la sonnette d'alarme et se met à stocker les graisses. Gardez une moyenne de 1200 à 1500 calories par jour pour optimiser vos chances de réussite.

Question : Mes séances de 3 MINUTE LEGS™ peuvent-elles durer plus de trois minutes ?

Réponse : Bien sûr ! Essayez en enchaînant différentes séries de flexions et d'extensions, différentes positions des bras et d'autres exercices pour un entraînement complet des pieds à la tête. Pour des résultats encore plus probants, vous pouvez vous entraîner plus d'une fois par jour.

Question : La graisse peut-elle se transformer en muscle ?

Réponse : Même si on pourrait croire que c'est le cas, votre corps ne fonctionne pas de cette manière : la graisse et le muscle sont deux choses tout à fait différentes. Lorsque vous commencez la musculation, vous gagnez du muscle en même temps que vous brûlez de la graisse. En fait, l'un ne « devient » pas l'autre mais la remplace.

Question : Cela fait plusieurs semaines que je m'entraîne, mais je ne perds pas de poids. Comment ça se fait ?

Réponse : Vos vêtements vous mettent-ils plus en valeur ? Est-ce que vous semblez et vous vous sentez plus mince des jambes, des hanches et de la taille ? Dans ce cas vous gagnez probablement du muscle en même temps que vous brûlez des graisses. Le muscle est plus ferme et plus dense que la graisse. Même si sur la balance vous ne perdez pas de poids, vous vous affinez un peu partout. Voyez les choses de ce côté : 500 g de muscle tiendront dans votre main alors que 500 g de graisse pourraient tenir dans une baignoire. Lequel tient le moins de place ? Le muscle. C'est pourquoi plus vous vous affinez, plus votre corps s'affine, devient plus maigre, ce qui signifie que vous perdez beaucoup de graisse. Mais puisque vous remplacez au même moment les graisses par du muscle, plus dense et plus lourd, vous ne perdez pas de poids, même si vous vous affinez. En conclusion, concentrez-vous sur la taille de vos vêtements et sur votre allure plutôt que sur ce que vous indique la balance. Ne vous pesez pas plus d'une fois par semaine pour éviter de vous décourager. Et vous verrez que le poids indiqué par la balance finira par refléter vos progrès, c'est promis !

Question : Mes muscles sont endoloris, c'est normal ?

Réponse : Oui, c'est tout à fait normal d'avoir la sensation que vos muscles sont endoloris ou raides après une séance d'exercice, en particulier si vous n'avez pas fait de sport pendant un long moment. Prenez le temps de vous étirer à plusieurs reprises pendant la journée ou prenez un bain chaud et relaxez-vous. Si vous avez la sensation que vos muscles sont vraiment très endoloris, prenez quelques jours pour vous reposer. Faites une petite balade et faites circuler le sang sans pour autant faire trop d'effort. Étirez longuement vos muscles endoloris. Si la douleur est aigüe et/ou continue, consultez votre médecin pour vous assurer qu'il ne s'agit pas d'un problème plus grave.

Question : Où se trouve l'alcool dans mon plan nutritionnel ?

Réponse : L'alcool est à considérer à part, étant donné qu'il ne rentre dans aucune catégorie particulière d'ingrédient. Tout ce que vous avez à retenir est que son apport calorique est élevé et qu'il n'offre qu'une faible valeur nutritionnelle. Il peut en cela contribuer à la prise de poids, au ralentissement du métabolisme et au dépôt de graisses dans le foie. Si vous faites un réel effort pour perdre du poids, votre palais devra se contenter d'une à deux boissons alcoolisées par semaine.

ENTRETIEN PERSONNEL ET MOTIVATION

Gardez la motivation

Même la motivation des sportifs les plus zélés s'essouffle parfois. Voici quelques astuces pour ne pas laisser la lassitude s'installer dans votre nouveau mode de vie :

Trouvez un partenaire d'exercice. L'un des meilleurs moyens de suivre un programme d'entraînement physique est de trouver un partenaire d'exercice. Voyez les choses en face : vous vous lèverez plus facilement le matin pour aller au parc si vous savez que votre partenaire vous y attend pour commencer la séance d'entraînement. Demandez à un ami, un proche, ou votre cher et tendre de venir s'entraîner avec vous, et montrez-lui comme on se sent bien lorsqu'on prend soin de soi !

Continuez à apprendre. Abonnez-vous à un magazine de fitness ou de santé pour trouver de nouvelles idées d'exercices, des recettes saines et autres astuces, ou surfez sur Internet pour dénicher des activités ou des articles qui vous intéressent sur la cuisine saine, les courses de vélo, ou les vacances actives.

Inscrivez-vous à un club de gym. Il existe un grand nombre de centres de remise en forme dans chaque ville et nombre d'entre eux proposent des séances d'essai gratuites. Renseignezvous auprès des centres qui se trouvent près de chez vous pour voir si les cours correspondent à votre emploi du temps, votre personnalité et votre mode de vie. Demandez si le club propose des réductions pour obtenir le meilleur tarif possible.

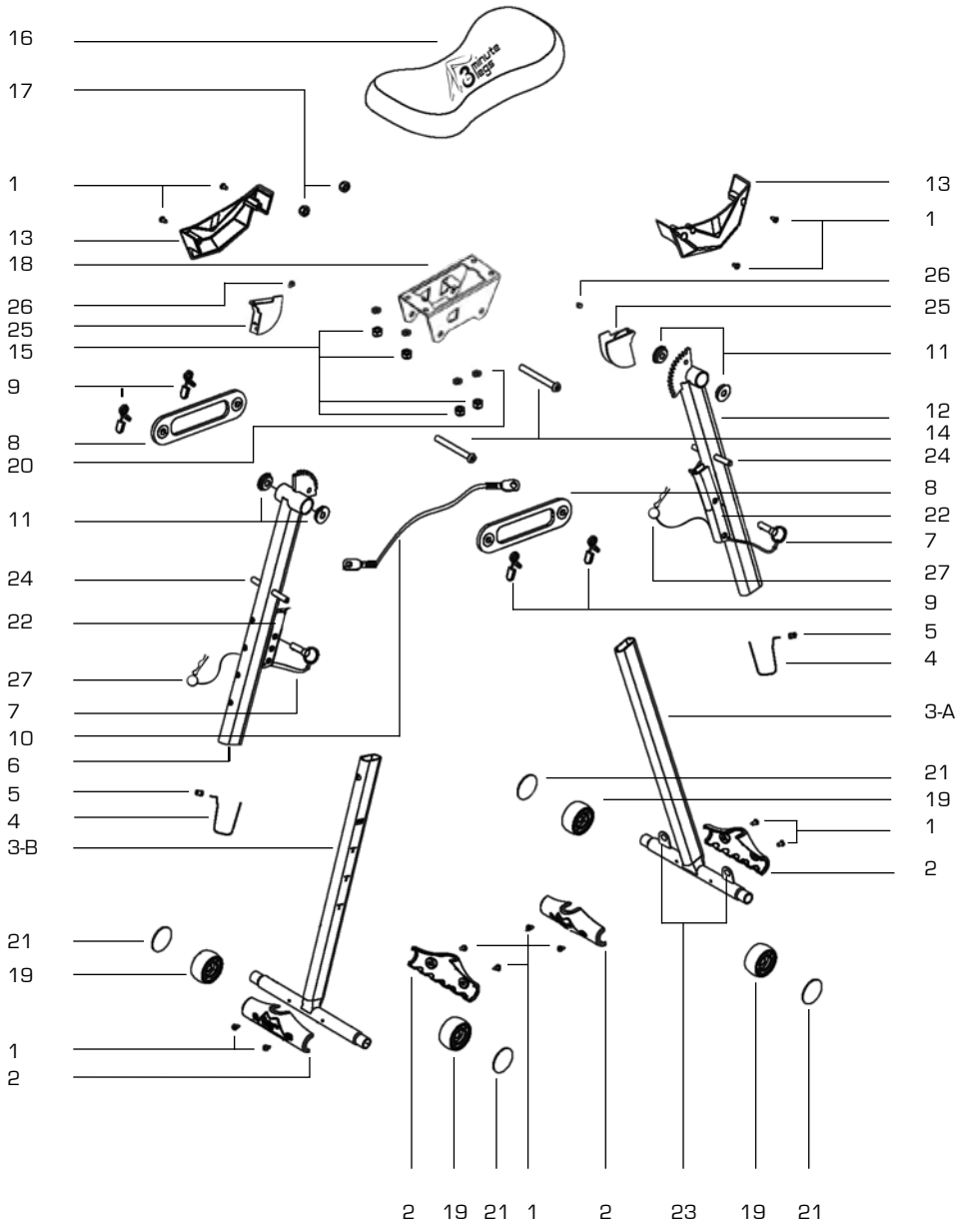
Faites partie d'un groupe. Dans presque chaque commune il existe des clubs ou des groupes de personnes qui se retrouvent pour aller marcher, partir en randonnée, courir ou danser. Renseignez-vous après des parcs et centres de loisirs proches de chez vous ou regardez dans le journal pour connaître les activités qui se déroulent dans votre quartier. Et s'il n'y en a pas, créez vous-même un groupe !

Faites-en profiter les autres. Rien n'est plus gratifiant que partager son savoir et une expérience avec les autres. Allez témoigner devant les camarades de classe de vos enfants de l'importance d'avoir une vie saine, ou créez votre propre groupe de remise en forme pour aider les autres à réussir ce que vous avez réussi à faire et partagez ce que vous savez de manière positive.

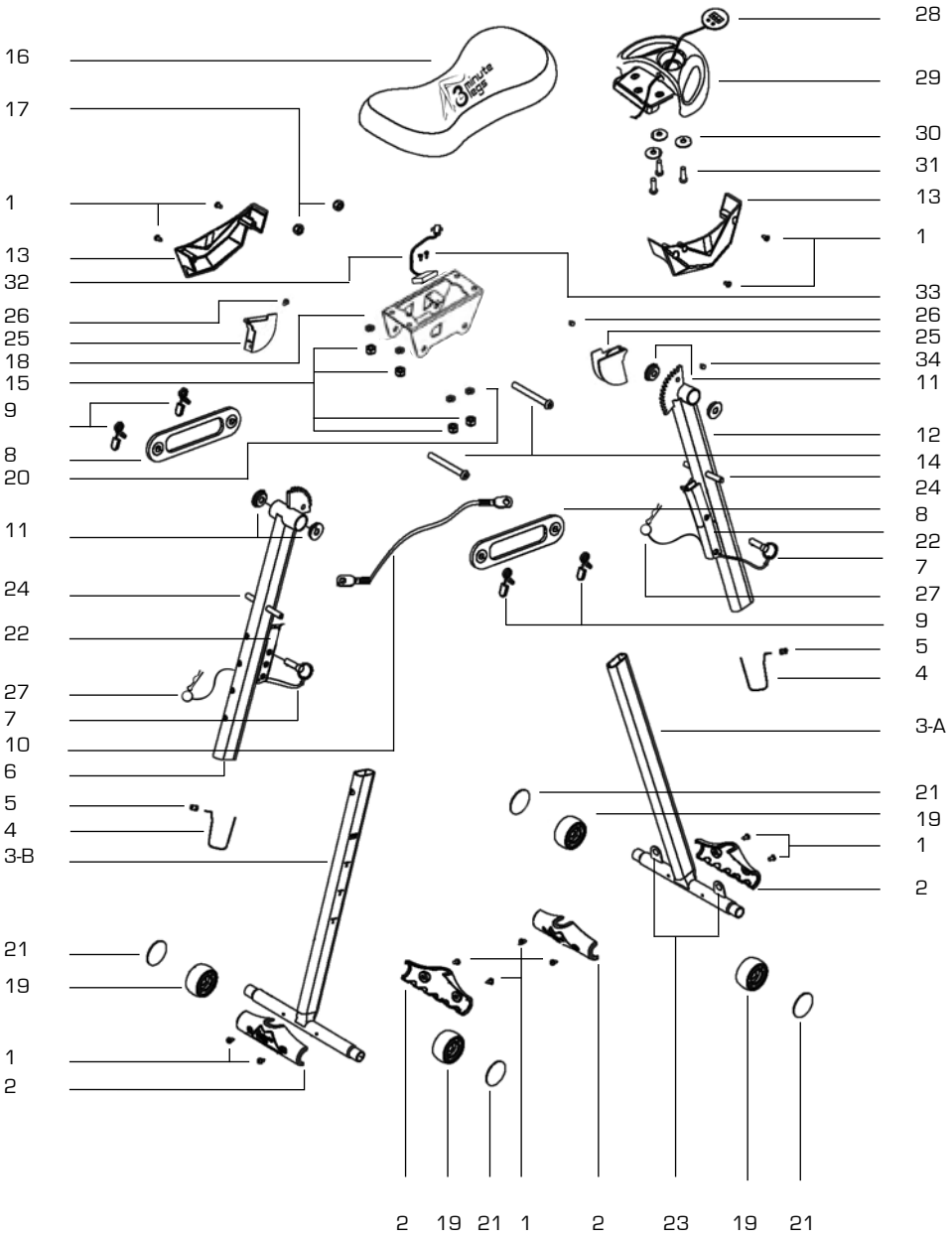
L'avenir vous sourit !

Vous avez fait un travail remarquable et vous pouvez véritablement être fière de vous ! Vous avez tous les outils en main pour mener une vie saine et équilibrée. Nous espérons sincèrement que vous poursuivrez tous vos efforts pour une meilleure condition physique et mentale, et que le sport vous permettra de vous sentir plus forte et mieux dans votre vie !

VUE DES PIECES DETACHÉES



VUE DES PIECES DETACHÉES (DELUXE)



EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE

- Si vous devez prendre un dessert (parfois on ne peut pas s'en empêcher !) prenez-en un à partager avec vos voisins de table. Si possible, choisissez-en un pauvre en calories, comme un sorbet ou des fruits.
- Si on vous sert un plat qui n'a pas été préparé comme vous l'aviez demandé, renvoyez-le (poliment) en cuisine et demandez un plat qui correspond à vos exigences. C'est un plat que vous allez payer, de votre poche et de votre santé !

Sucreries et desserts

Vous souvenez-vous de cette conversation que nous avons eue au sujet des sucres et des graisses saturées et hydrogénées ? Malheureusement tous les desserts en contiennent. Voici quelques conseils à ce sujet :

- Préférez des desserts faits maison. Les biscuits, gâteaux et autres sucreries industriels contiennent tous des mauvaises graisses et des conservateurs.
- N'en mangez pas si ce n'est pas super bon. Pourquoi engranger des calories avec un dessert moyennement bon ?
- Mangez-les doucement, savourez chaque bouchée.
- Ne culpabilisez pas. Mangez votre dessert en l'appréciant pleinement.
- Arrêtez-vous dès que c'est le moment. Un biscuit et une petite part de gâteau, c'est tout ce dont vous avez besoin pour satisfaire une petite envie.
- Si vous ne pouvez pas vous arrêter, mâchez un chewing-gum à la menthe forte. Ce parfum coupera toutes vos envies de sucreries.
- Rappelez-vous que les sucreries restent des petits plaisirs, pas des aliments de base. Mangezen occasionnellement, pas tous les jours.

ENTRETIEN PERSONNEL ET MOTIVATION

Si vous lisez cette section, félicitations ! Vous avez terminé votre programme de remodelage intégral en 4 semaines 3 MINUTE LEGS™ ! Comment vous sentez-vous ? Nous espérons que vous êtes satisfaite du résultat et motivée pour continuer à perdre du poids et à retrouver la forme.

Continuez comme ça !

Vous vous demandez peut-être : « Qu'est-ce que je dois faire maintenant ? » La réponse tient en trois mots : continuez comme ça ! Réévaluez vos progrès et fixez-vous de nouveaux objectifs. Quel était l'objectif que vous vous étiez fixé au début de ce programme ? L'avezvous atteint ? Si c'est le cas, félicitations ! Sinon, cet objectif était-il réaliste ? S'il ne l'était pas, reformulez-le et fixez-vous un nouveau but. Retournez à la page (32) pour vous rappeler ce qu'est un objectif réaliste.

Récompenses

Chaque objectif atteint mérite une récompense ! Mais attention, il ne doit pas s'agir de nourriture. Accordez-vous plutôt un plaisir en harmonie avec votre nouveau mode de vie. Pour vos objectifs à court terme, récompensez-vous en téléchargeant un album que vous aimez ou en vous accordant un bain moussant d'une demi-heure. Lorsque vous atteignez votre objectif à long terme : lâchez-vous ! Accordez-vous une journée au spa, achetez-vous une nouvelle paire de chaussures ou offrez-vous un nouveau maillot de bain pour montrer au monde comme vous êtes belle !

Gérer les écarts

C'est la vie ! Si les enfants tombent malades, si vous devez rester tard au bureau ou si votre voiture tombe en panne, vous ne pourrez peut-être pas faire votre séance d'exercices. Le tout est de s'y remettre dès que possible et de ne pas laisser tomber ni se décourager. Retrouver la forme doit être votre priorité et vous devez réserver du temps pour l'exercice chaque jour. Souvenez-vous de vos objectifs et remettez-vous au travail au plus vite pour ne pas perdre les résultats de vos efforts. Il en va de même pour la nourriture : chacun un jour ou l'autre se retrouve à faire un écart. En fait, il est très facile de se laisser tenter, surtout pendant les vacances ou lors des grands rassemblements comme les anniversaires. La clé consiste à prévoir les écarts d'alimentation auxquels vous allez être confrontée. Faites un peu plus d'exercices la semaine avant les vacances ou mangez un bon repas avant de vous rendre à une soirée pour éviter de grignoter là-bas. Et rappelez-vous : même si vous faites un gros écart, ce n'est pas la fin du monde. Tous vos efforts ne seront pas anéantis pour autant. Vous avez votre destin en mains ! Reprenez le programme le jour suivant et en avant !

EN ROUTE VERS LA RÉUSSITE

Fixez-vous des objectifs !

L'un des meilleurs moyens de se tenir à un programme est de se fixer des objectifs réalistes. Ainsi, vous aurez la motivation nécessaire pour accomplir tous ces efforts.

Qu'est-ce qu'un objectif réaliste ? Un objectif réaliste est un but que l'on peut atteindre en un temps donné. Par exemple, « perdre 25 kilos en un mois pour les retrouvailles de ma promo » n'est pas un objectif réaliste. Vous avez très peu de chances d'arriver à atteindre votre but et vous aurez l'impression de vivre un échec car l'objectif que vous vous étiez fixé était impossible. Un objectif réaliste consisterait à dire : « je vais perdre entre 500 g et 1 kg par semaine en mangeant sain et en pratiquant un sport régulier, et je serai resplendissante dans deux mois pour les retrouvailles de ma promo ». Cet objectif-là, vous pouvez l'atteindre ! Fixez-vous un objectif réaliste à long terme et écrivez-le sur une feuille de papier. Fixez-la sur votre réfrigérateur, sur le miroir de votre salle de bain, dans votre hall d'entrée, où dans tout autre lieu où vous passez plusieurs fois par jour pour vous rappeler votre but. À présent, fixezvous de petits objectifs à court terme qui vous aideront à atteindre ce but. Vous pouvez les fixer une fois par semaine ou chaque jour, selon votre personnalité. Par exemple, sur une semaine, votre objectif peut être de maîtriser toutes les variantes des flexions sur votre 3 MINUTE LEGS™. Vos objectifs quotidiens peuvent consister à apprendre à réaliser correctement chacune des variantes, comme par exemple : lundi apprendre la flexion externe, mardi apprendre la flexion externe deux talons levés, etc. Vous comprenez ? Cela fonctionne aussi avec l'alimentation. Votre objectif hebdomadaire peut être de manger à heures plus régulières. Votre objectif quotidien, quant à lui, peut consister à régler une horloge sur votre ordinateur ou votre téléphone pour qu'une alarme vous prévienne lorsqu'il est l'heure de manger.

Tenez un journal

Pour garder une trace de vos progrès et vous tenir à vos objectifs, rien de mieux que tenir un journal. Chaque jour, répondez aux questions suivantes :

- Quels exercices avez-vous faits ? 3 MINUTE LEGS™ ? Endurance ? Musculation du haut du corps ?
- Combien de temps a duré votre séance d'exercice ?
- Comment vous sentiez-vous avant et après la séance ? Fatiguée ? Tonifiée ?
- Qu'avez-vous mangé aujourd'hui ?
- Comment vous sentiez-vous avant et après manger ? Affamée ? Juste bien ? Rassasiée ?
- Comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez mangé aujourd'hui ? Coupable ? Satisfaite ?
- Avez-vous mangé aux heures fixées, avez-vous sauté des repas ?
- Si vous avez fait un écart, comment l'expliquez-vous et que pouvez-vous faire pour que cela ne se reproduise pas ?
- De quelle humeur étiez-vous aujourd'hui ? De bonne humeur, couci-couça ou de mauvaise humeur ?

Quand vous relirez vos réponses, vous verrez certainement certaines tendances apparaître. Par exemple, vous avez peut-être des envies de chips ou de chocolat lorsque vous être à fleur de peau, même si vous n'avez pas faim, ou vous vous sentez peutêtre fatiguée avant votre séance d'exercice et mieux après. Identifier ces tendances vous permettra peut-être de mieux vous connaître et de retrouver une forme resplendissante.

Conseils alimentaires

Les sorties au restaurant sont source de problèmes pour de nombreuses personnes car elles ont l'impression de ne pas contrôler ce qu'elles mangent. Voici quelques conseils pour garder le contrôle de votre alimentation lorsque vous sortez dîner à l'extérieur :

- Choisissez un restaurant qui propose des plats sains.
- Demandez au serveur de ne pas apporter de pain et de beurre à votre table.
- Demandez à ce que les sauces, condiments et autres vinaigrettes soient servies à part.
- Demandez un hors d'oeuvre en entrée.
- Demandez à ce que la nourriture soit cuisinée sans beurre et sans huile.
- Demandez une entrée grillée au lieu d'une entrée sautée ou frite.
- Dès que votre entrée arrive, mettez-en la moitié dans une boîte à emporter. Mangez ce qu'il reste dans votre assiette et gardez la boîte pour votre déjeuner du lendemain.
- Commandez une salade ou des légumes frais à la vapeur pour remplacer les féculents.
- Si vous prenez un verre de vin ou un cocktail, mangez d'abord les féculents de votre plat pour mieux assimiler ces calories.
- Pour chaque verre de boisson alcoolisée que vous absorbez, buvez un grand verre d'eau.
- Lorsque vous choisissez un cocktail, optez pour des boissons légères comme une vodka avec de l'eau gazeuse ou un martini sec au lieu d'une margarita à la fraise ou un gin tonic.

LISTE DES PIÈCES

Numéro	Nom	Caractéristiques	Quantité (pièces)
1	Vis	ST4.2*13mm 1/8*4/8in	12
2	Protection du pied de l'appareil	40*20mm 1-5/8*6/8in	4
3-A	Partie inférieure avant		1
3-B	Partie inférieure arrière		1
4	Ressort du cran de réglage		2
5	Cran de réglage		2
6	Partie supérieure arrière		1
7	Goupille de réglage	φ8*18mm 6/8in	2
8	Bande de soutien	5LBS/2kg	2
9	Attache	Φ1.5mm	4
10	Câble de réglage d'écartement	Φ6mm	1
11	Bague de l'axe	Φ25*8.2*6.5mm 2/8in	4
12	Partie supérieure avant		1
13	Base de la selle	160*76*50mm 6-2/8*3*2in	2
14	Boulon	M8*68	2
15	Écrou	M6	7
16	Selle	314*151*71mm 12-3/8*6*2-6/8in	1
17	Écrou	M8	2
18	Partie en acier de la selle		1
19	Roulette	Φ46*22mm 7/8in	4
20	Rondelle	M6	4
21	Autocollant		4
22	Support de réglage d'écartement		2
23	Crochets		4
24	Tiges		2
25	Épingle de sécurité	45*46*15.5	2
26	Vis pour protection anti-pincement	ST4.2*13mm	2
27	Vis pour protection		2

LISTE DES PIÈCES SUPPORT ET CHRONO/COMPTEUR (ARTICLES EN OPTION)

28	Chrono/compteur	LT9350	1
29	Support	138*156*55mm 5-3/8*6-1/8*2-1/8in	1
30	Rondelle	φ6*φ12*1.5	3
31	Boulon	M6*28	3
32	Capteur avec câble		1
33	Vis	ST2.9*6	2
34	Aimant	Φ6*4	1
35	Clé Allen	5mm	1

MONTAGE

Important :

Lors du montage de l'appareil, assurez-vous que le sol est recouvert et protégé.

ATTENTION

Soyez prudent quand vous pliez et dépliez l'appareil pour éviter de vous pincer les doigts.

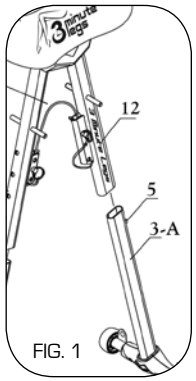


FIG. 1

Étape 1 : MONTAGE
Repérez la partie inférieure avant (pièce n° 3-A) et la partie supérieure avant (pièce n° 12). Remarque : la partie inférieure avant (pièce n°3-A) possède deux crochets sur sa barre horizontale et un autocollant « Front ». La partie supérieure avant (pièce n° 12) porte le logo 3 MINUTE LEGS™ (FIG. 1). Emboîtez la partie inférieure avant (pièce n° 3-A) dans la partie supérieure avant (pièce n° 12) puis faites de même avec la partie inférieure arrière (pièce n°3-B) et la partie supérieure arrière (pièce n° 6) (FIG. 2). Assurez-vous que l'emboîtement des parties supérieures et inférieures se fait de manière à ce que les crans de réglage (pièce n° 5) des parties inférieures soient alignés avec les trous de la partie supérieure et qu'ils produisent un « clic » en s'insérant.

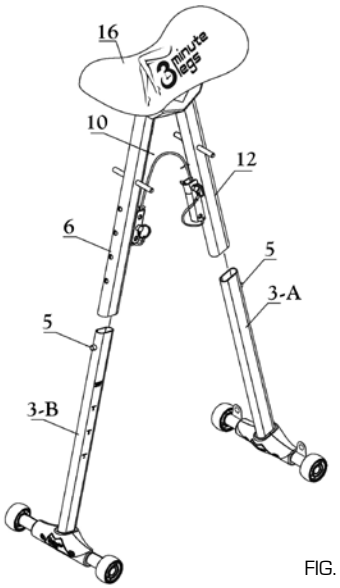


FIG. 2

Les pieds du 3 MINUTE LEGS™ peuvent être réglés à quatre hauteurs différentes. Pour cela, appuyez simplement sur le cran de réglage de chaque pied pour augmenter ou réduire sa hauteur. Lorsque vous avez atteint la hauteur souhaitée, assurez-vous que le cran de réglage se mette en place dans le bon trou.

ATTENTION : Assurez-vous que la hauteur des deux pieds soit la même et que les crans de réglage soient bien enclenchés avant d'utiliser le 3 MINUTE LEGS™.

Le montage est maintenant terminé (FIG. 3).

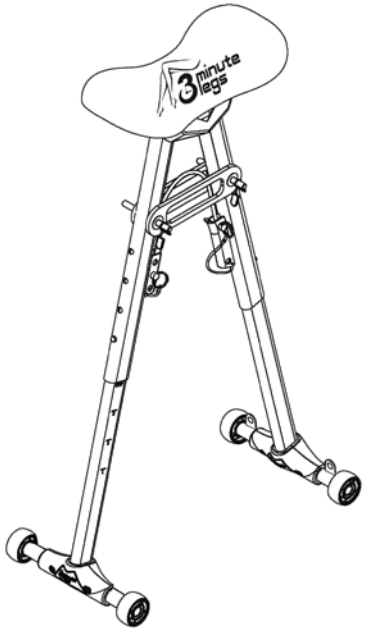


FIG. 3

AVERTISSEMENT

Ne pas s'asseoir sur le 3 Minute Legs, ne pas l'utiliser comme une chaise.

SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION		• 1 pêche ou pomme moyenne • ½ verre de fromage blanc allégé (140)					
PETITDÉJEUNER	• Beurre de cacahuètes et porridge aux raisins secs (285)	• Pain pita à l'œuf (330)	• Pamplemousse et fromage (200)	• Œufs + pain + fruit (320)	• Porridge aux raisins secs (285)	• Smoothie (300)	• Œufs et porridge (310)
COLLATION	• 2 biscottes Wasa aux céréales complètes • portions de Vache Qui Rit • tomate (170)	• 22 amandes, entières, nature ou grillées à sec (160)	• 2 oeufs durs (160)	• ½ verre de fruits rouges en morceaux • ½ verre de yaourt nature allégé (130)	• 1 pêche ou pomme moyenne ½ verre de fromage blanc allégé (140)	• ½ verre de fromage blanc 0 % de MG • 1 c. à s. de confiture sans sucre • ½ verre de céréales de son (140)	• 2 biscottes Wasa aux céréales complètes • 2 portions de Vache Qui Rit • tomate (170)
DÉJEUNER	• Burrito • fruit (350)	• Salade du chef • 2 biscottes Wasa (300)	• Pain pita à la dinde • fruit (360)	• Salade au thon • ½ patate douce au four (330)	• Brochette poulet ou bœuf • riz • salade (350)	• Pâtes marinara poulet (360)	• Pain pita jambon • fruit (360)
COLLATION	• 14 baby carottes • ¼ de verre de houmous (160)	• 1 prune moyenne • 1 bâtonnet de fromage allégé (100)	• 6 tiges de céleri • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (190)	• ¼ de verre de noix de cajou nature • 4 bâtonnets de céleri • 4 bâtonnets de carotte (210)	• 1 prune moyenne • 1 bâtonnet de fromage allégé (100)	• 22 amandes entières, nature ou grillées à sec (160)	• 14 baby carottes • ¼ de verre de houmous (160)
DÎNER	• Salade à la dinde (300) Encas : 170 g de yaourt nature allégé avec les morceaux de deux fraises (100)	• Poisson blanc + légumes (320) Encas : 1 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (85)	• Crevettes façon • fruit (320) Encas : 5 baby carottes avec 1 c. à s. de sauce ranch allégé (60)	• Courge spaghetti et sauce à la viande (280) Encas : 1 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (80)	• Salade à la dinde (300)	• Poulet au wok (270) Encas : 1 fruit moyen (80)	• Courge spaghetti et sauce à la viande • Légumes (280) Encas : 170 g de yaourt nature allégé avec les morceaux de deux fraises (100)
COLLATION					• ½ verre de fèves de soja (120)		
Total Calorie	*1265 + encas : 1365*	*1350 + encas : 1435*	*1230 + encas : 1290*	*1270 + encas : 1350*	*1295*	*1230 + encas : 1310*	*1280 + encas : 1380*

SEMAINE 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION				• 1 pomme moyenne • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (245)			
PETITDÉJEUNER	• OEufs + pain + fruit (320)	• Omelette de blanc d'œuf • Fruit • Pain (260)	• Pain pita à l'œuf (330)	• Fruit et yaourt croquant (220)	• Porridge aux raisins secs (285)	• Omelette aux blancs d'œuf (260)	• Œufs et porridge (310)
COLLATION	• ½ verre de fromage blanc 0 % de MG • 11 c. à s. de confiture sans sucre • ½ verre de céréales au son (140)	• 1 barre Balance (200)	• 14 baby carottes • verre de hummous (160)	• 1 peach or medium apple • ½ cup low-fat cottage cheese (140)	• ½ verre de fromage blanc 0 % de MG • 1 c. à s. de confiture sans sucre • ½ verre de céréales de son (140)	• ½ verre de fruits rouges en morceaux • ½ verre de yaourt nature allégé (130)	• 22 amandes, entières, nature ou grillées à sec (160)
DÉJEUNER	• Salade du chef (300)	• Bol de poulet au riz (300)	• Pâtes marinara poulet (360)	• Burrito poulet • fruit (350)	• Salade au thon • ½ patate douce au four (330)	• Hamburger bœuf • salade (350)	• Bol de poulet au riz (300)
COLLATION	• ¼ de verre de noix de cajou nature • 4 bâtonnets de céleri • 4 bâtonnets de carotte (210)	• 6 tiges de céleri • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (190)	• ½ verre de fruits rouge en morceaux • ½ verre de yaourt nature allégé (130)	• 2 œufs durs (160)	• 2 biscottes Wasa aux céréales complètes • 2 portions de Vache Qui Rit • tomate (170)	• 1 pomme moyenne • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (245)	• 1 pêche ou pomme moyenne • ½ verre de fromage blanc allégé (140)
DÎNER	• Steak et légumes • Fruit (280)	• Courge spaghetti et sauce à la viande • Légumes (280) Encas : ½ verre de myrtilles (40)	• Poisson petits légumes (290) Encas : 3 tranches de dinde avec moutarde (50)	• Poulet petits légumes • Salade • Fruit (220) Encas : 11 amandes nature (80)	• Steak au wok (270) Encas : 1fruit moyen (80)	• Saumon en salade (240) Encas : 1 bâtonnet de fromage allégé (60)	• Steak et légumes • fruit (280)
COLLATION	• 1 prune moyenne • 1 bâtonnet de fromage allégé (100)						• ¼ de verre de noix de cajou nature • 4 bâtonnets de céleri • 4 bâtonnets de carotte (210)
Total Calorie	*1350*	*1230* *+ encas : 1270*	*1270* *+ encas : 1320*	*1335* *+ encas : 1415*	*1195* *+ encas : 1275*	*1225* *+ encas : 1285*	*1400*

MONTAGE

Étape 2 : RÉGLAGES

A. Réglez les pieds à votre hauteur

La selle du 3 MINUTE LEGS™ doit être réglée à la hauteur de votre entrejambe. Pour vérifier si le réglage de la hauteur est correct, enjambez l'appareil. Comment vous sentez-vous ? Si le siège est plus bas que votre corps de plus de 4 à 5 centimètres, augmentez la hauteur des pieds. Au contraire, si vous êtes sur la pointe des pieds, réduisez la hauteur.

B. Le câble de réglage d'écartement et l'épingle de sécurité

Le câble de réglage d'écartement est placé par défaut sur l'écart le plus large, en position B-E. Il existe 6 positions différentes : A-C, A-D, A-E, B-C, B-D et B-E, comme le montre la FIG.4.

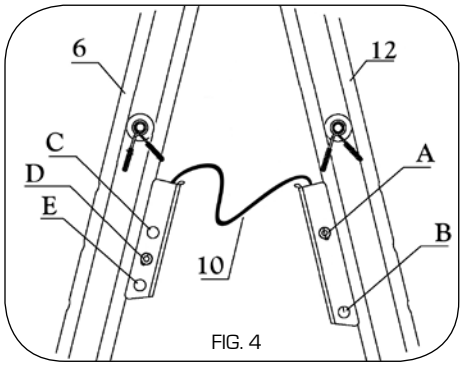


FIG. 4

Réglez l'écartement selon votre profil

Si vous avez des problèmes de genoux, de hanches ou de chevilles, si vous êtes en très mauvaise condition physique ou souffrez d'un problème de poids, placez le câble de réglage d'écartement au niveau le plus bas (B-E). De cette manière le mouvement vers le bas de l'appareil sera arrêté plus tôt, stoppant ainsi la descente avant que vos articulations ne soient trop sollicitées, et vous permettant de vous redresser plus facilement. Si votre condition physique est bonne ou si vous ne souffrez pas de problèmes de genoux, de hanches ou de chevilles, commencez avec le câble de réglage positionné au plus bas et ajustez-le à votre niveau. Réajustez la position du câble en fonction de vos progrès, pour finalement atteindre le plus haut niveau. Plus la position du câble est haute, plus les flexions et les fentes avant seront importantes, ce qui stimulera davantage vos muscles et vous apportera le résultat que vous souhaitez.

Ajustez le câble de réglage d'écartement

Ôtez l'épingle de sécurité (pièce n° 27) de la goupille de réglage d'écartement (pièce n° 7) et retirez la goupille. Le câble de réglage d'écartement (pièce n° 10) est maintenant délivré. Insérez l'une des extrémités du câble de réglage jusqu'à la position désirée (A ou B) et replacez la goupille de réglage d'écartement dans l'emplacement indiqué avant de la verrouiller grâce à l'épingle de sécurité, comme illustré en FIG.5. Renouvelez l'opération de l'autre côté (position C, D ou E).

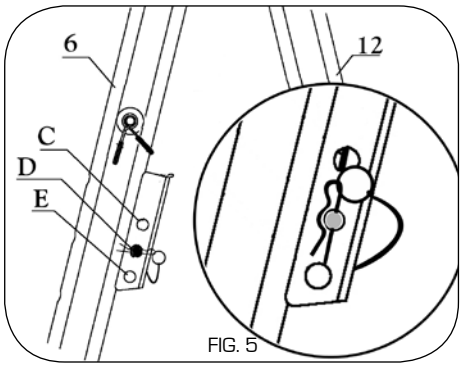


FIG. 5

AVERTISSEMENT :

Assurez-vous toujours que le câble de réglage d'écartement est correctement maintenu grâce à la goupille de réglage d'écartement et que l'épingle de sécurité est bien insérée.

MONTAGE

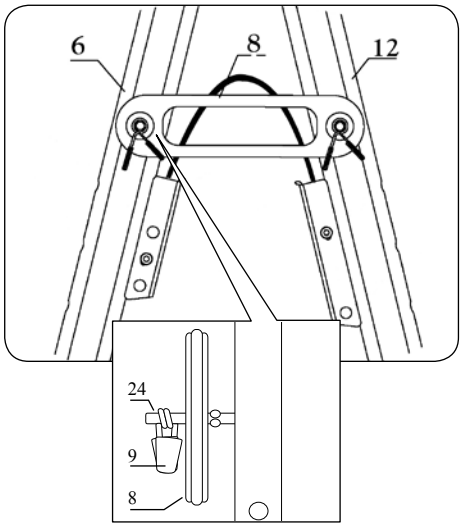
C. Bandes de soutien

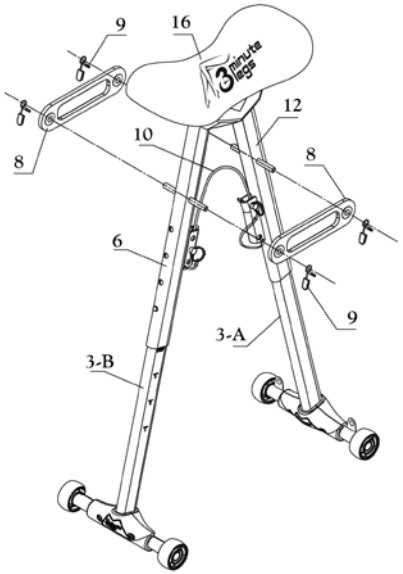
Le 3 MINUTE LEGS™ est fourni avec deux bandes de soutien de 2,5 kg.

Ajustez les bandes de soutien à votre profil

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, plus la résistance est élevée, plus l'appareil vous offre du soutien et moins l'exercice sera difficile. Certains auront besoin de bandes de soutien plus lourdes, alors que d'autres en voudront des plus légères.

Vous avez fait beaucoup de progrès et vous souhaitez relever un défi supplémentaire ? Dans ce cas vous pourrez acquérir des bandes de soutien supplémentaires, qui offrent moins d'assistance et rendent donc le travail plus ardu. Elles sont disponibles en 1,75 kg et 1,25 kg sur le site www.3minutelegs.com ou auprès du service consommateur du revendeur à qui vous avez acheté votre appareil.
Avec des bandes de soutien plus légères, la charge de travail sera plus importante pour votre corps que pour l'appareil. Vos muscles seront davantage sollicités et vous brûlerez plus de calories, ce qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats possibles dans un délai minimum.





Ôter une bande de soutien

A. Pressez les extrémités des attaches (pièces n° 9) pour les desserrer et les retirer. Ôtez la bande de soutien.

B. Pour mettre une bande de soutien en place. Insérez la bande de soutien sur les tiges (pièce n° 24) situées de chaque côté de l'appareil. Assurez-vous que la bande tienne bien en place grâce aux attaches (pièce n° 9).

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU 3 MINUTE LEGS™

Pour ne pas altérer la qualité de ce produit, vérifiez tous les assemblages et assurez-vous régulièrement que les parties mobiles sont correctement fixées. Les composants endommagés doivent être changés immédiatement. Pendant le temps de la réparation, l'appareil ne doit pas être utilisé. Lavez l'appareil à l'aide de produits nettoyants non caustiques. Utilisez un chiffon doux pour sécher l'appareil après son nettoyage.

SEMAINE 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION		• 1 biscotte Wasa aux céréales complètes • 1 portion de Vache Qui Rit • tomate (85)					
PETITDÉJEUNER	• Smoothie (300)	• Céréales • fruit (285)	• Omelette aux blancs d'œuf • Fruit et pain (260)	• Porridge aux raisins secs (285)	• Pain pita à l'œuf (330)	• Fruit et yaourt croquant (220)	• Céréales et fruit (285)]
COLLATION	• 1 prune • 1 bâtonnet de fromage allégé (100)	• ½ verre de fruits rouges en morceaux • ½ verre de yaourt nature allégé (130)	• 1 pomme moyenne • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (245)	• ½ verre de fromage blanc • 1 c. à s. de confiture sans sucre • ½ verre de céréales de son (140)	• 1 pêche ou pomme moyenne (140)	• 2 œufs durs (160)	• 6 tiges de céleri • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (190)
DÉJEUNER	• Pain pita au bœuf • fruit (360)	• Burrito • fruit (350)	• Salade au thon • ½ patate douce (330)	• Brochette poulet • Riz • salade (350)	• Hamburger à la dinde • salade (350)	• Pâtes marinara avec crevettes (360)	• Pain pita au jambon • fruit (360)
COLLATION	• 14 baby carottes • ½ verre de houmous (160)	• 6 tiges de céleri • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (190)	• ½ verre de fèves de soja (120)	• 1 barre Balance (200)	• 22 amandes, entières, nature ou grillées à sec (160)	• ¼ de verre de noix de cajou nature • 4 bâtonnets de céleri • 4 bâtonnets de carotte (210)	• 14 baby carottes • ½ verre de hummus (160)
DÎNER	• Crevettes façon cajun (320) • Encas : 1 tranche d'avocat 1 tranche de tomate 1 biscotte Wasa (70)	• Saumon en salade (240) Encas : 1 fruit moyen (80)	• Sauté de poulet (270) Encas : 170 g de yaourt nature allégé avec les morceaux de deux fraises (100)	• Salade à la dinde (300)	• Poisson blanc • Légumes (320) Encas : 1 bâtonnet de fromage allégé (60)	• Salade à la dinde (300) Encas : 20 grains de raisin (40)	• Steak et légumes • Fruit (280) Encas : 1 tranche d'avocat 1 tranche de tomate 1 biscotte Wasa (70)
COLLATION				• Pop corn spécial microondes à 100 calories (100)			
Total Calorie	*1240 + encas : 1310*	*1280 + encas : 1360*	*1225 + encas : 1325*	*1375*	*1300 + encas : 1360*	*1250 + encas : 1265*	*1275 + encas : 1345*

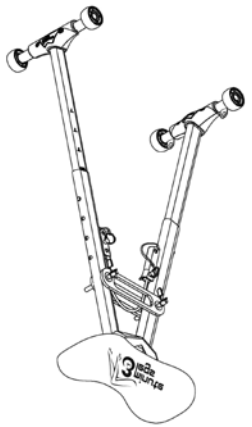
SEMAINE 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COLLATION				• 1 pêche ou 1 pomme moyenne • ½ verre de fromage blanc allégé (140)			
PETITDÉJEUNER	• Œufs + pain + • fruit (320)	• Fruit et yaourt croquant (220)	• Omelette aux blancs d'œuf (260)	• Pain pita à l'oeuf (330)	• Smoothie (300)	• Beurre de cacahuètes et porridge aux raisins secs (285)	• Œufs et porridge (310)
COLLATION	• 22 amandes (160)	• pomme moyenne • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (245)	• ½ verre de noix de cajou nature • bâtonnets de céleri • 4 bâtonnets de carotte (210		• 1prune moyenne • bâtonnet de fromage allégé (100))	• 1 pêche ou 1 pomme moyenne • ½ verre de fromage blanc allégé (140)	• 22 amandes entières, nature ou grillées à sec (160)
DÉJEUNER	• Bol de poulet au riz (300)	• Salade du chef • rouleau (300)	• Pâtes marinara (360)	• Hamburger • salade (350)	• Burrito • fruit (350)	• Brochette poulet ou bœuf + riz et salade (350)	• Salade au thon • ½ patate douce (330)
COLLATION	• ½ verre de fruits rouges en morceaux • ½ verre de yaourt nature allégé (130)	• 14 baby carottes • ½ verre de houmous (160)	• 1 barre Balance (200)	• ½ verre de fromage blanc • 1 c. à s. de confiture sans sucre • ½ verre de céréales de son (140)	• 6 tiges de céleri • 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (190)	• 2 œufs durs (160)	• 14 baby carottes •¼ de verre de houmous (160)
DÎNER	• Poisson petits légumes (290) Encas : 1 fruit moyen (80)	• Poulet petits légumes • fruit (220) Encas : 1 tranche d'avocat 1 tranche de tomate 1 biscotte Wasa aux céréales complètes (70)	• Crevettes façon cajun + légumes et fruit (320) Encas : 1 bâtonnet de fromage allégé (60)	• Saumon en salade (240) Encas : 170 g de yaourt nature allégé avec les morceaux	• Sauté (270)	• Salade à la dinde (290) Encas : 20 grains de raisin (40)	• Crevettes façon cajun • Légumes et fruit (320) Encas : 1 tranche d'avocat 1 tranche de tomate 1 biscotte Wasa aux céréales complètes (70)
COLLATION		• 1 Pop corn spécial microondes à 100 calories (100)			• ½ verre de fèves de soja (120)		
Total Calories	*1200 + encas : 1280*	*1254 + encas : 1315*	*1350 + encas : 1410*	*1200 + encas : 1300*	*1300*	*1225 + encas : 1265*	*1330 + encas :1390*

OPTIONAL ACCESSORIES

Support chrono/compteur 3 MINUTE LEGS™

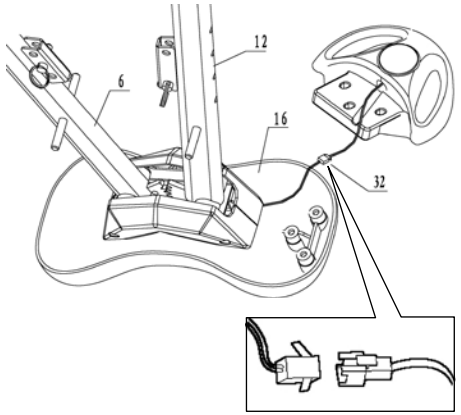
REMARQUE : le support chrono/compteur peut seulement être installé sur les modèles de 3 MINUTE LEGS™ équipés d'un capteur et d'un câble à embout sous la selle. Vérifiez que votre 3 MINUTE LEGS™ est équipé avant d'acquérir le support chrono/compteur.



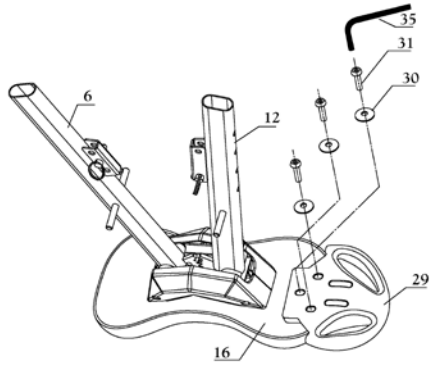
MONTAGE

ÉTAPE 1:
Retournez le 3 MINUTE LEGS™ totalement assemblé.

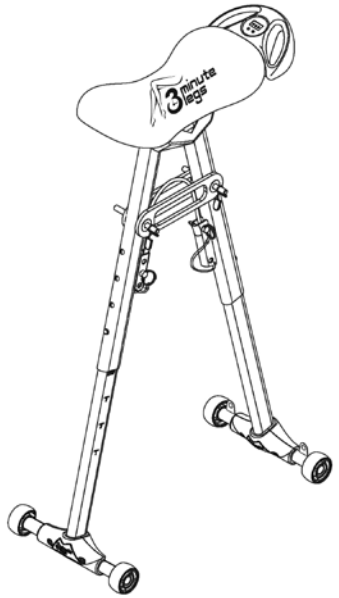
ÉTAPE 2:
Connectez le câble du capteur du support chrono/compteur à l'embout situé sous la selle.



ÉTAPE 3:
Emboîtez le support chrono/compteur sous la partie arrière du siège. Alignez les trois trous du support chrono/compteur avec les trois écrous fixes situés sous le siège. Placez les rondelles (pièce n° 30) sous la tête des vis (pièce n° 31). Insérez les vis avec leur rondelle dans les trous du support chrono/compteur. Serrez les vis à l'aide de la clé Allen (pièce n° 35).



ÉTAPE 4:
Remettez le 3 MINUTE LEGS™ dans sa position normale. Le montage est terminé.

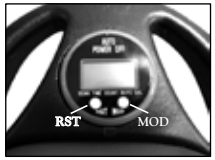


ACCESSOIRES EN OPTION

Chrono/compteur

CARACTÉRISTIQUES :
TIME (CHRONOMÈTRE) 0:00-99:59
COUNT (COMPTEUR) 0-9999
REPS (RÉPÉTITIONS) .....0-9999 count/min
CAL (CALORIES) 0-9999KCAL

FONCTIONNALITÉS PRINCIPALES:



MOD : Ce bouton vous permet de sélectionner et de verrouiller la fonctionnalité que vous souhaitez.
RST : Ce bouton vous permet d'effacer le nombre de répétitions effectuées pendant votre dernière séance d'exercice. Merci de vous reporter aux instructions complémentaires portant sur l'utilisation du chrono/compteur 3 MINUTE LEGS™ à la page 19.

FONCTIONNEMENT:

1. MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE :

- Le système s'allume lorsque vous appuyez sur un bouton ou lorsque le chrono/compteur reçoit un signal du capteur.
- Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur placé sous le siège ne reçoit plus de signal et lorsqu'aucun bouton n'est activé pendant 4 minutes environ.

2.VUE D'ENSEMBLE :

- Lorsque l'écran clignote, les données suivantes s'affichent automatiquement à la suite les unes des autres : CHRONOMÈTRE-COMPTEUR-RÉPÉTITIONS-CALORIES

3. RÉINITIALISATION :

- L'appareil peut être réinitialisé soit en changeant la pile, soit en appuyant sur le bouton MODE pendant 3 secondes.

PILE DU CHRONO/COMPTEUR :

Le chrono/compteur utilise une pile bouton LR44.

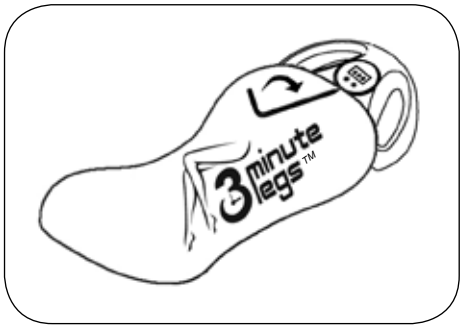
POUR ENLEVER/CHANGER LA PILE :

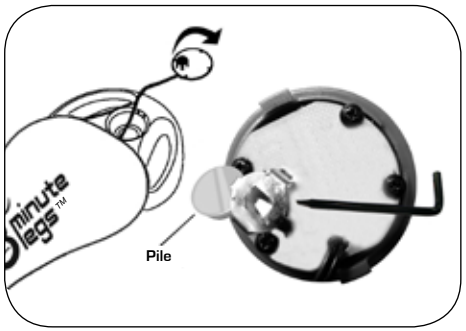
Utilisez un petit tournevis à bout plat ou un outil similaire pour extraire le chrono/compteur de son support. Retournez le chrono/compteur. Sortez la pile bouton. Remplacez-la par une pile neuve, face lisse vers le haut puis remettez le chrono/compteur en place.

RECYCLAGE DES PILES:

La législation locale ou nationale peut interdire de jeter des piles avec les déchets ordinaires. Renseignez-vous sur leur collecte sélective.

Hg/Pb





⚠ AVERTISSEMENT

Maintenez les piles hors de la portée des enfants.

IDÉES DE MENUS

***Remarque :** le nombre total de calories par repas peut varier de plus ou moins 10 à 20 calories.

PETIT DÉJEUNER

Œufs + pain + fruit :
- 4 blancs d'œuf
- 1 jaune d'oeuf
- 1 tranche de pain à la farine complète avec 1 cuillérée de confiture sans sucre
- 1 pomme (320)

Porridge aux raisins secs :
- 1 verre de bouillie d'avoine cuite
- 1 verre de lait écrémé
- 1 poignée de raisins secs (270)

Omelette aux blancs d'œuf :
- 5 blancs d'œuf
- ½ verre d'épinards hachés, de champignons, de poivrons ou d'autres légumes au choix
- 1 verre de fruits rouges en morceaux
- 1 tranche de pain complet (260)

Beurre de cacahuètes et porridge aux raisins secs :
- 1 verre de bouillie d'avoine cuite
- 1 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé
- 2 poignées de raisins secs (285)

Pain pita à l'œuf :
- 4 blancs d'œuf
- 1 portion de Morningstar breakfast
- 1 tranche de cheddar 0 % de MG
- ¼ de verre de sauce
- 1 pain pita à la farine complète (330)

Fruit et yaourt croquant :
- ½ verre de céréales Kashi Go-Lean
- ½ verre de myrtilles
- 115 g de yaourt nature allégé (220)

Céréales + fruit :
- ½ banane
- 1 verre de céréales de son
- 1 verre de lait écrémé (285)

Pamplemousse et fromage :
- ½ pamplemousse
- 1 verre de fromage blanc allégé (200)

Œufs et porridge :
- 5 blancs d'œuf
- 1 verre de bouillie d'avoine cuite
- ½ verre de lait écrémé (310)

Smoothie :
- 1 verre de lait écrémé +1 grosse cuillérée de protéines en poudre + 1 verre de fruits rouges glacés (300)

Burrito :
- 1 petite galette à la farine complète, ¼ de verre de sauce
- 1 tranche de fromage 0 % de MG
- 85 gr de poulet ou de bœuf
1 petite pomme (350)

DÉJEUNER

Pain pita + fruit :
- 1 petit pain pita à la farine complète
- 115 g de jambon pauvre en sodium, dinde, ou rôti de bœuf maigre
- 30 g d'avocat
- Laitue, tomate, moutarde
- 1 petite pêche (360)

Salade au thon + patate douce :
- 150 g de thon en boîte
- 1 c. à s. de mayonnaise allégée
- ¼ de verre de céleri émincé
- Grande salade avec laitue, tomates, concombres, poivrons rouges
- ½ patate douce cuite au four (320)

Bol de poulet au riz :
- 85 g de poulet grillé
- ½ verre de riz brun cuit
- 1 verre de légumes cuits à la vapeur
- 2 c. à s. de sauce allégée (300)

Brochette poulet ou bœuf + riz et salade :
- 85 g de poulet
- Tomates cerise
- Champignons entiers sur une brochette
- ½ verre de riz brun cuit
- Quelques feuilles de salade
- 1 c. à s. de sauce allégée (350)

Hamburger + salade :
- 115 g de dinde ou de bœuf extra maigre haché
- 1 pain à hamburger à la farine complète
- 1 tranche de cheddar 0 % de MG
- 1 verre de légumes à salade
- 1 c. à s. de sauce allégée (350)

Pâtes marinara :
- ½ verre de pâtes à la farine complète cuites
- 1 verre d'épinards cuits à la vapeur
- 85 g de poulet ou 140 g de crevettes
- ½ verre de sauce marinara (350)

Salade du chef + rouleau
- 55 g de blancs de dinde dégraissés
- 55 g de jambon extra maigre pauvre en sodium
- 30 g d'avocat
- 30 g de mozzarella 0 % de MG
- 2 verres de tomates/concombres/laitue
- 2 c. à s. de sauce ranch allégée
- 1 rouleau à la farine complète ou 2 biscottes Wasa aux céréales complètes (300)

DÎNER

Poulet petits légumes + fruit :
- 85 g de blanc de poulet
- 1 verre de haricots verts
- Quelques feuilles de salade
- 1 c. à s. de sauce allégée
- 1 fruit moyen (pomme, orange) (220)

Poisson petits légumes :
- 170 g de poisson cuit au four ou grillé (saumon, flétan, morue)
- 1 verre de légumes cuits à a vapeur
- Quelques feuilles de salade
- 1 c. à s. de sauce allégée (290)

Courge spaghetti et sauce à la viande + légumes :
- 115 g de dinde ou de bœuf maigre haché
- 1 verre de courge spaghetti cuite
- ½ verre de sauce marinara
- 1 verre de légumes cuits à la vapeur (280)

Saumon en salade :
- 170 g de saumon grillé
- 2 verres de légumes à salade
- 1 c. à s. de sauce allégée (240)

Salade à la dinde :
- 55 g de dinde hachée
- ¼ de verre de haricots
- 30 g de fromage allégé
- 2 c. à c. de sauce piquante
- 2 verres de légumes à salade (300)

Sauté :
- 85 g de poulet ou de bœuf sautés au wok avec 2 verres de légumes de votre choix
- 1 gousse d'ail coupée en cubes
- 1 c. à c. de gingembre frais haché
- 1 c. à s. de sauce soja pauvre en sodium
- 1 c. à s. d'huile d'olive (270)

Steak et légumes + fruit :
- 85 g de bavette
- 1 verre de légumes cuits à la vapeur
- Quelques feuilles de salade
- 2 c. à s. de sauce allégée
- 1 pomme moyenne (280)

Crevettes façon cajun + légumes et fruit :
- 8 à 10 crevettes moyennes cuites dans 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sauce cajun
- Jus de citron
- Ail
- 2 verres de légumes cuits à la vapeur
- 1 verre de myrtilles (320)

Poisson blanc + légumes :
- 140 g de poisson blanc de votre choix saisi à feu vif

COLLATION

- 1 verre de légumes cuits à la vapeur
- 1 c. à s. d'huile d'olive (320)

- 1 pomme moyenne
- 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (245)
- 6 tiges de céleri
- 2 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (190)
- 22 amandes, entières, nature ou grillées à sec (160)
- 1 prune moyenne
1 bâtonnet de fromage allégé (100)
- ½ verre de fromage blanc
- 1 c. à s. de confiture sans sucre
- ½ verre de céréales de son (140)
- 2 biscottes Wasa aux céréales complètes
- 2 portions de Vache Qui Rit
- 1 tomate (170)
- ½ verre de fruits rouges en morceaux
- ½ verre de yaourt nature allégé (130)
- 1 pêche ou 1 pomme moyenne
- ½ verre de fromage blanc allégé (140)
¼ de verre de noix de cajou nature
- 4 bâtonnets de céleri
- 4 bâtonnets de carotte (210)
- 14 baby carottes
- ¼ de verre de houmous (160)
- 2 oeufs durs (160)
- ½ verre de fèves de soja (120)
- Pop corn spécial micro-ondes à 100 calories (100)
- 1 barre Balance (200)

ENCAS

- 1 tranche d'avocat
- 1 tranche de tomate
- 1 biscotte Wasa aux céréales complètes (70)
- 170 g de yaourt nature allégé avec les morceaux de deux fraises (100)
- 1 c. à s. de beurre de cacahuètes allégé (85)
- 11 amandes nature (80)
- 3 tranches de dinde avec de la moutarde (50)
- 1 fruit moyen (banane, pomme, orange) (80)
- 20 grains de raisin (40)
- 1 bâtonnet de fromage allégé (60)
- ½ verre de myrtilles (40)
- 5 baby carottes trempées dans 1 c. à s. de sauce ranch allégée (60)

PROGRAMME DE RÉGIME AMINCISSANT EN 4 SEMAINES

CONTRÔLE DES CALORIES

Chaque jour, mangez entre 1200 et 1500 calories. Ne descendez pas en dessous de 1200 calories par jour, ou votre corps risque de se rebeller ! Votre corps percevra cette baisse d'apport calorique comme une période de « famine » et se mettra immédiatement en mode « provisions ». Il stockera alors toutes les calories que vous ingèrerez sous forme de graisses, même les bonnes calories ! Or c'est exactement le contraire de ce que nous voulons.
Pour encourager votre corps à utiliser les graisses comme carburant et à augmenter votre métabolisme, mangez chacun de vos repas et chacune de vos collations à intervalles réguliers tout au long de la journée. Vous devez normalement manger toutes les 3 à 4 heures. Voici comment vos repas doivent être répartis au quotidien :

Plan d'attaque en 4 semaines 3 MINUTE LEGS™

Vous voulez commencer à perdre du poids dès maintenant ? Ce plan d'attaque en 4 semaines 3 MINUTE LEGS™ est la clé de votre succès. Utilisez les aliments indiqués sur la liste des courses et suivez le programme de repas pendant le premier mois de votre régime. Après le premier mois, ajoutez quelques calories pour stabiliser votre poids. Voici le déroulement de votre programme :

- Chaque jour, choisissez un repas de chaque liste : petit-déjeuner, déjeuner, dîner.
- Chaque jour, choisissez 1 à 3 collations dans la liste qui vous est proposée.
- Prévoyez de prendre un repas ou une collation toutes les 3 à 4 heures.
- Les jours où vous n'avez pas de collation prévue après le dîner, attendez 30 minutes.

Si vous avez encore faim, ajoutez un encas dans votre programme. Ils sont indiqués dans le planning par la mention « *Voir la liste des encas* ».

- Additionnez les calories et assurez-vous qu'elles atteignent un total de 1200 à 1400 par jour.
- Pour une perte de poids efficace en 4 semaines, mangez les féculents (pain, galettes, riz, pommes de terre) avant 15 h et mangez plutôt des légumes et des petits fruits après.
- Buvez au moins 8 à 12 verres d'eau par jour.
- Si vous n'aimez pas un aliment en particulier dans les suggestions de repas, remplacez-le par un aliment du même genre. Par exemple : vous détestez le céleri. Coupez un poivron rouge en fines lamelles à la place. Le boeuf n'est pas votre ami ? Remplacez-le par du porc ou des crevettes.
- Le plan d'attaque en 4 semaines 3 MINUTE LEGS™ n'est qu'un exemple. Vous pouvez remplacer les aliments proposés par d'autres tant que le total de calories ingérées n'excède pas 1200 à 1400 par jour.

Ce programme de régime a été élaboré spécialement pour une femme de corpulence moyenne. Pour un homme, ce programme devrait être adapté en fonction du type de corpulence.

Conseils de préparation :

- Faites cuire vos blancs d'oeuf et autres aliments dans une poêle antiadhésive avec de la margarine allégée.
- Faites cuire les légumes à la vapeur ou mangez-les crus.
- Sauf exception, Préparez votre riz, votre avoine, vos smoothies et autres plats à cuisiner avec de l'eau et non avec du lait ou du jus.
- Cuisinez en grandes proportions et répartissez vos aliments dans des boîtes. Ce sera plus pratique !

Repas	Heure
Petit-déjeuner	7 h
Collation	10 h
Déjeuner	13 h
Collation	16 h
Dîner	19 h

Conseil :

Certains jours, vous aurez plus faim que d'autres : c'est normal. La faim est le signe que votre métabolisme fonctionne ! Prenez une autre collation entre les repas ou augmentez un peu les proportions dans votre assiette, sans exagérer. Rappelez-vous : vous voulez réduire les calories, mais pas au point de mettre à mal votre organisme.

Au-delà de 4 semaines

Rappelez-vous : ce plan d'attaque en 4 semaines ne doit durer qu'un mois pour vous aidez à mettre en route le processus de perte de poids. Après 4 semaines, ajoutez 100 à 200 calories par jour à vos apports en nourriture, pour atteindre entre 1400 et 1500 calories. Ainsi votre perte de poids sera durable et efficace. Vous perdrez entre 500 G et 1kg par semaine tout en apportant à votre corps toute l'énergie dont il a besoin pour faire de l'exercice et être en pleine forme.

ACCESSOIRES EN OPTION

Les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ pour le haut du corps

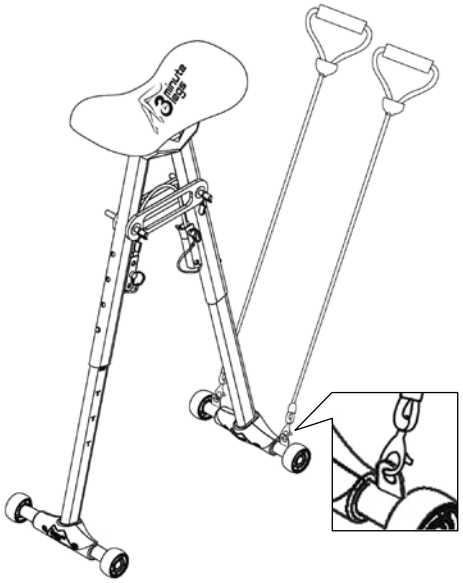
Fixez chacun des élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ aux emplacements prévus de chaque côté de l'appareil sur le pied avant et utilisez-les pour faire travailler les muscles des bras, du dos, du torse et des épaules.

Remarque :

Utilisez toujours les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ lorsque vous êtes immobile et en position de flexion. Les roulettes ne doivent pas bouger.

Conseil de sécurité :

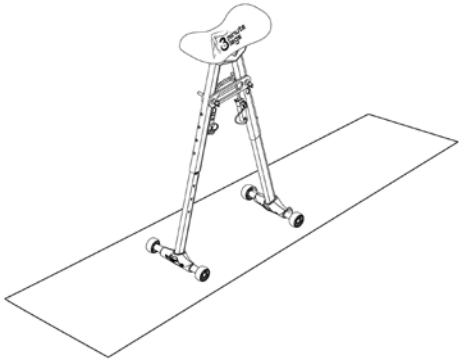
Lorsque vous n'utilisez pas les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™, retirez-les et rangez-les, afin de ne pas gêner le mouvement des pieds de l'appareil.



Tapis de sol

Nous vous conseillons de ne pas utiliser le 3 MINUTE LEGS™ sur des surfaces délicates afin d'éviter toute détérioration. Les surfaces molles, comme les moquettes, l'herbe ou la terre ne sont pas recommandées car elles peuvent entraver le mouvement fluide breveté des pieds de l'appareil. Le tapis de sol 3 MINUTE LEGS™ assure la stabilité de l'appareil, garantit un mouvement fluide des roues du 3 MINUTE LEGS™ et protège le sol.

Thane Direct et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de détérioration d'un revêtement de sol non adapté à l'utilisation d'un appareil de remise en forme tel que le 3 MINUTE LEGS™.



PROGRAMME DE RÉGIME AMINCISSANT EN 4 SEMAINES

SUGGESTION DE LISTE DE COURSES

Viandes, poissons et volailles

- Blancs de poulet sans peau
- Hachis de dinde dégraissé
- Filets de boeuf maigre
- Côtelettes de porc maigre
- Thon nature en conserve
- Poisson frais (saumon, perche, flétan, plie, thon)
- Fruits de mer (crevettes, pétoncles, crabe)
- Tranches dégraissées de dinde, jambon et rosbif pauvres en sodium

Laitages

- Portions de Vache Qui Rit
- Fromages allégés ou 0 % de matière grasse
- Lait écrémé
- Bâtonnets de fromage allégé ou 0 % de matière grasse
- Yaourts nature allégés
- Fromage blanc allégé ou 0 % de matière grasse
- OEufs ou blancs d'oeufs

Fruits et légumes

- Brocolis
- Asperges
- Tomates
- Concombres
- Salade
- Poivrons (rouges, verts, jaunes)
- Avocats
- Oignons
- Patates douces
- Haricots verts
- Pommes
- Fruits rouges
- Courge spaghetti
- Carottes
- Aubergines
- Fèves de soja
- Épinards
- Champignons
- Citrons

Épicerie

- Riz complet ou brun
- Haricots (secs ou en conserve)
- Pain à la farine complète
- Biscottes Wasa aux céréales
- Flocons d'avoine nature
- Céréales Kashi-Go-Lean
- Céréales riches en fibres
- Pâtes au blé complet
- Noix crues sans sel
- Huile d'olive
- Beurre de cacahuètes frais ou allégé
- Confitures et pâtes à tartiner allégées ou sans sucre
- Beurre allégé

Épices, sauces et condiments

- Vinaigre balsamique
- Sauce salade allégée ou 0 % de MG
- Huile d'olive extra vierge
- Ail en poudre
- Tabasco
- Moutarde
- Mayonnaise allégée ou 0 % de MG
- Sauce soja allégée en sodium
- Poivre moulu
- Mélange d'épices Mrs Dash
- Marinades prêtes en 10 minutes Mrs Dash

Les portions

Il peut paraître compliqué de trouver les bonnes portions, en particulier dans notre société où tout est de plus en plus grand. Pour déterminer les portions appropriées de protéines, de glucides et de graisses, utilisez l'astuce suivante : Imaginez une assiette. Ensuite, remplissez ¼ de cette assiette de protéines. Votre portion de protéines doit être de la taille d'un jeu de cartes ou de la paume de votre main. Remplissez un autre quart de glucides complexes. Cette portion représente environ 1 verre d'avoine cuite, 1 fruit moyen ou une tranche de pain complet. Remplissez ensuite la moitié de l'assiette avec des légumes. Cela représente environ 1 verre de brocolis ou quelques feuilles de salade. À côté de votre assiette, imaginez une cuillère à soupe. Remplissez-la de graisses alimentaires. Cette portion représente environ 2 cuillères à café de beurre de cacahuètes allégé ou une boule d'avocat de la taille d'une balle de golf.

Les repas

Répartissez vos apports journaliers de nourriture en trois repas et deux collations. Cela peut paraître beaucoup, mais imaginez que votre corps est une cheminée : vous voulez que le feu (votre métabolisme) brûle tout au long de la journée. Pour y arriver, vous devez constamment ajouter des bûches (de la nourriture) dans le foyer. En répartissant vos repas tout au long de la journée, le feu restera constant, vous augmenterez votre métabolisme et vous brûlerez plus de graisses sur le long terme. Ainsi, vous n'aurez pas de sensation de creux et de privation. Préparez vos plats à l'avance et emportez-les dans une petite glacière lorsque vous allez au bureau, en randonnée, ou voir le match de foot des enfants pour éviter de vous retrouver au drive-in du fast-food.

Ce programme de régime a été élaboré spécialement pour une femme de corpulence moyenne. Pour un homme, ce programme devrait être adapté en fonction du type de corpulence.

PROGRAMME DE RÉGIME AMINCISSANT EN 4 SEMAINES

Une alimentation saine est essentielle pour être en forme et en bonne santé. C'est en partant de ce principe que nous avons élaboré pour vous le programme de régime amincissant en 4 semaines 3 MINUTE LEGSTM. Ce programme vous garantit des résultats visibles sur votre de silhouette et un regain d'énergie.

Réapprendre les bases

Pour comprendre les règles de la nutrition, il faut d'abord comprendre ce que sont les protéines, les glucides et les graisses.

Les protéines

Les protéines sont l'élément le plus important de votre programme de régime. Elles apportent les acides aminés dont le corps a besoin pour construire les muscles, faire pousser les cheveux et les ongles et produire les hormones et les enzymes. À chaque repas, les protéines apportent ces « matériaux de construction » essentiels et ralentissent le passage des aliments dans le système digestif, ce qui donne la sensation d'être rassasié plus longtemps. Le filet de boeuf maigre, l'escalope de dinde extra-maigre, le blanc de poulet sans peau, le blanc d'oeuf, le tofu pauvre en matières grasses et le fromage blanc 0 % de matière grasse constituent de bons apports en protéines.

Les glucides

Lisez bien ce qui suit : les glucides ne sont pas mauvais pour vous ! En effet, ils sont essentiels à la santé et représentent la source d'énergie la plus utilisée par le corps pour alimenter le métabolisme et permettre l'activité physique et le fonctionnement du corps chaque jour. Mais les glucides ne sont pas tous égaux : les glucides simples sont rapidement assimilés par l'organisme et il ne faut pas en abuser. On en trouve dans la purée de pommes de terre, les chips, les sodas, les biscuits, le pain blanc et les jus de fruits. Les glucides complexes, quant à eux, contiennent des fibres en grande quantité et sont assimilés très lentement par l'organisme, ce qui donne la sensation d'être rassasié plus longtemps et rend les repas plus agréables. On en trouve dans les patates douces, le riz complet, les flocons d'avoine, les légumes verts, les haricots et les fruits frais.

Optez pour le déca !

Le café, le thé et les sodas qui contiennent de la caféine ont un effet diurétique sur l'organisme et peuvent contrer vos efforts d'hydratation. Optez plutôt pour des boissons déca, ou limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine à une par jour pour de meilleurs résultats.

Bizarre : boire plus pour retenir moins !

Si vous vous sentez gonflée, buvez de l'eau ! Cela peut paraître contradictoire, mais l'eau aide à évacuer le sodium présent dans l'organisme. Or, le sodium est l'élément majoritairement responsable de la rétention d'eau et des sensations de gonflement.

Les graisses

Dietary fat and body fat are not the same things, (though you could Les graisses alimentaires et la graisse corporelle sont deux choses différentes (même si vous avez l'impression de voir sur vos hanches la cuillère de beurre de cacahuète que vous venez d'avaler !) Les graisses alimentaires sont transformées en acides gras, qui fournissent de l'énergie pour faire fonctionner les systèmes nerveux et endocriniens. Cependant, les graisses ne sont pas non plus tous égales. Les graisses saturées et hydrogénées sont associées aux maladies cardiaques et à certains cancers. Il est donc conseillé de ne pas trop en manger. On en trouve dans les desserts industriels, les viandes grasses, les aliments frits et les chips. Remplacez-les plutôt par des aliments gras bons pour le coeur, naturels, qui vous assureront une bonne santé et toute l'énergie nécessaire, comme les avocats, les noix crues non salées, l'huile d'olive et l'huile de poisson.

L'eau

Saviez-vous que votre corps est composé à plus de 60 % d'eau ? L'eau facilite la digestion, réduit l'appétit, débarrasse vos cellules des toxines et des déchets, et extrait les nutriments qui se trouvent dans la nourriture. Vous perdez de l'eau lorsque vous transpirez, lorsque vous respirez, lorsque vous urinez et au cours de nombreuses autres actions de l'organisme. Cette perte doit être compensée très souvent. L'eau ne peut pas être fabriquée par le corps, il faut donc en ingérer sous la forme de boissons ou d'aliments juteux, comme les fruits et les légumes. Il est conseillé de boire entre 8 et 12 verres d'eau par jour, plus si possible, et de manger une grande quantité de fruits frais et de légumes pour rester bien hydratée.

AVANT DE COMMENCER

Avant de commencer votre programme d'exercices, lisez attentivement les instructions suivantes :

- Portez des vêtements et des sous-vêtements confortables et ajustés, pas trop amples. Les vêtements amples peuvent faire des plis et irriter votre peau, voire vous gêner pendant l'exercice.
- Pour les femmes, un soutien-gorge de sport est conseillé, surtout pour les fortes poitrines. Votre poitrine sera mieux soutenue et vous serez plus à l'aise pour faire vos exercices.
- Échauffez-vous toujours pendant 5 à 10 minutes en faisant le tour du pâté de maisons, en marchant sur place, ou en montant et descendant les escaliers à plusieurs reprises. L'échauffement permet à votre corps d'être plus performant et évite les blessures.
- Relaxez-vous et étirez-vous toujours pendant 5 à 10 minutes après l'exercice. Ainsi, votre corps retrouvera son rythme normal, vous améliorerez votre souplesse et vous réduirez les douleurs et tensions musculaires.
- Si vous ressentez des nausées ou que vous avez des sensations de vertige, arrêtez les exercices immédiatement. Marchez calmement ou asseyez-vous le dos bien droit sur une chaise jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Ensuite, buvez et reposez-vous. Si cela se reproduit, consultez votre médecin.
- Souriez et amusez-vous ! Rien ne vaut une attitude positive pour progresser. Alors faites votre plus beau sourire et c'est parti !

EXEMPLES D'EXERCICES

Une fois le montage de votre appareil terminé, placez-le sur une surface plane et dure, comme le lino de la cuisine ou une dalle, pour permettre aux roulettes de rouler librement. Il est recommandé d'utiliser le tapis de sol 3 MINUTE LEGS™ pour que l'appareil reste stable, que les roulettes du 3 MINUTE LEGS™ puissent rouler librement et pour protéger vos sols.

Les surfaces molles, comme les moquettes, l'herbe ou la terre ne sont pas recommandées car elles peuvent entraver le mouvement fluide breveté des pieds de l'appareil.

Important : le 3 MINUTE LEGS™ ne doit pas être déposé sur des surfaces délicates (sol stratifié, parquet, moquette et tapis, etc.) afin d'éviter toute détérioration. Nous vous recommandons de vous reporter aux instructions d'utilisation du fabricant du revêtement de sol afin de vous assurer de la conformité et de la durabilité de la surface face à la pression exercée par les roulettes du 3 MINUTE LEGS™.

Thane Direct et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de détérioration d'un revêtement de sol non adapté à l'utilisation d'un appareil de remise en forme tel que le 3 MINUTE LEGS™.

IL EST TEMPS DE FAIRE UN ESSAI !

ESSAI

Assurez-vous que votre 3 MINUTE LEGS™ est réglé à votre taille (voir instructions de montage, pages 6 à 8). Enjambez votre appareil de telle manière que vos pieds soient posés bien à plat sur le sol, les orteils dirigés vers l'avant. Placez vos mains sur vos hanches.

NE VOUS ASSEYEZ PAS SUR L'APPAREIL. Imaginez plutôt que vous posez légèrement votre fessier sur le rebord d'une chaise, sans vous asseoir complètement. Basculez le bassin vers l'arrière, fléchissez les genoux et descendez verticalement vers le sol. Gardez le buste droit et les épaules en arrière. Vos genoux doivent rester alignés avec vos pointes de pieds et vos talons doivent rester en contact avec le sol en permanence. Lors des flexions, relâchez le poids de votre corps sur le 3 MINUTE LEGS™, sans pour autant vous asseoir dessus. Les pieds de l'appareil doivent s'écarter perpendiculairement à vous lorsque vous vous baissez. Fléchissez autant que vous le pouvez ou autant que le permet le câble de réglage d'écartement, puis remontez lentement jusqu'à ce que vos jambes soient tendues, sans pour autant bloquer les genoux.

FÉLICITATIONS !

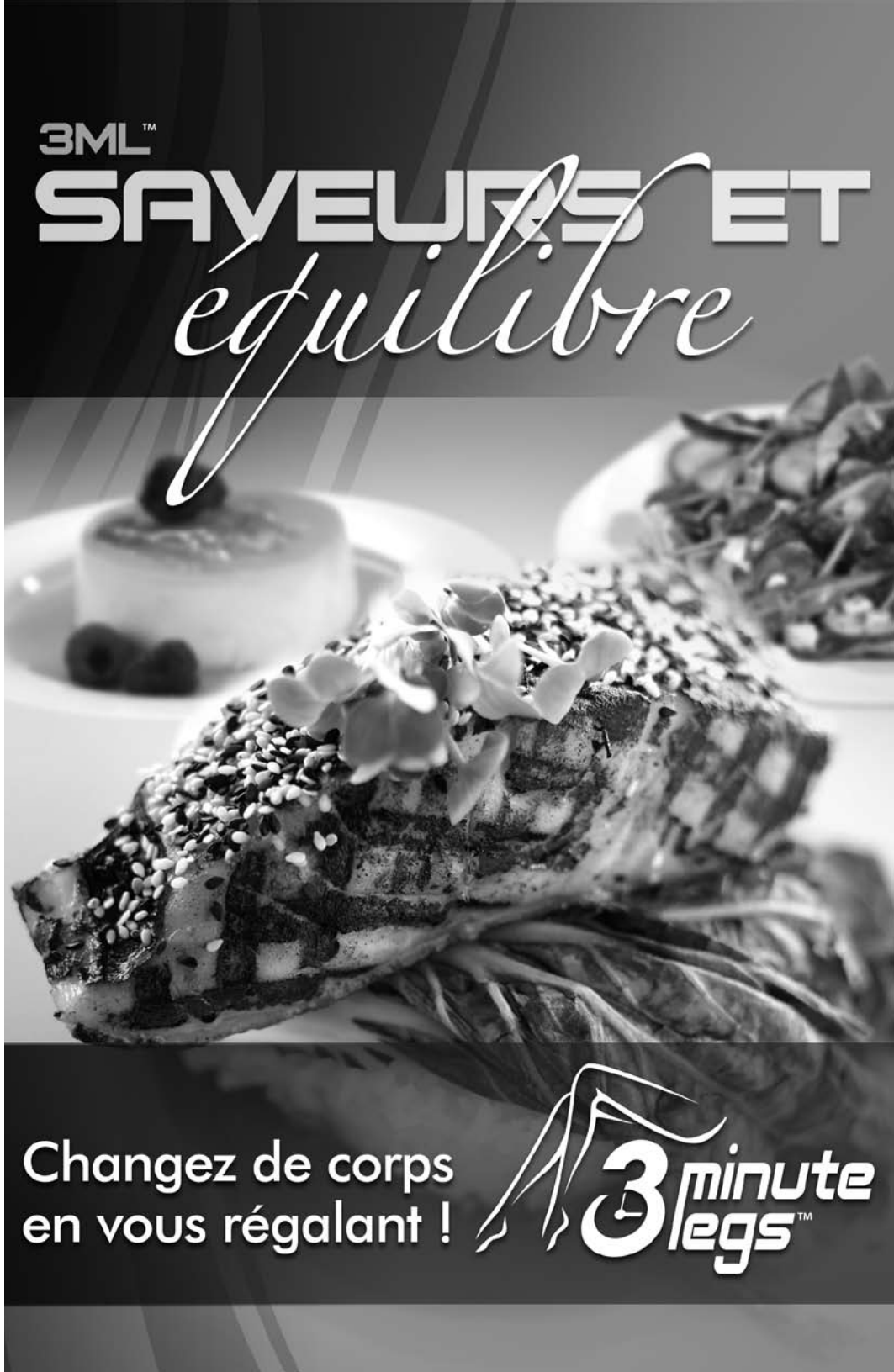
Vous venez de faire votre première flexion ! Continuez ainsi et voyez comment vous vous sentez. Pourquoi ne pas poursuivre et réaliser votre première séance d'exercice ?

Pourquoi des flexions ?

La flexion est l'exercice de remise en forme par excellence. Lors d'une flexion, vous mobilisez tous les muscles de la partie inférieure de votre corps (cuisses, fessiers, mollets et hanches). Ces muscles, qui représentent un tiers du poids de votre corps, sont parmi les plus volumineux du corps humain. Le programme d'entraînement 3 MINUTE LEGS™ est principalement basé sur des exercices de flexion, car les résultats avec ce type d'exercices sont très encourageants. Les flexions, maintenant, ça vous connaît !

Que faire en cas de problème ?

- ***L'un des pieds de la machine s'écarte mais l'autre ne bouge pas :*** *vous êtes assise soit trop en avant, soit trop en arrière de la selle. Centrez le poids de votre corps sur l'appareil et recommencez.*
- ***Les roulettes de l'appareil ne roulent pas bien :*** *votre appareil est posé sur une surface inadaptée. Placez l'appareil sur un sol en béton, en bois, en linoléum ou en carrelage et recommencez.*
- ***Les pieds de l'appareil ne s'écartent pas suffisamment :*** *le câble de réglage d'écartement est mal réglé. Allongez-le et recommencez.*
- ***J'ai du mal à me redresser après une flexion :*** *le câble de réglage d'écartement est mal réglé. Raccourcissez-le et recommencez.*
- ***Je dois me baisser de 5 à 10 centimètres avant de toucher la selle :*** *la hauteur des pieds de votre 3 MINUTE LEGS™ est mal réglée. Allongez-les et recommencez.*



STRETCHES

Après chaque séance d'exercice, réaliser cette série d'étirements vous permettra d'améliorer votre souplesse et d'être en meilleure forme. Pour de meilleurs résultats, bloquez le mouvement pendant 30 à 60 secondes.

Mollets :
Réalisez une fente : baissez-vous au maximum en repliant la jambe droite vers l'avant et en tendant la jambe gauche vers l'arrière. Pousser sur votre talon gauche. Bloquez le mouvement. Répétez le même mouvement avec l'autre jambe.

Quadriceps :
En position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, repliez votre genou droit et attrapez votre pied avec votre main droite pour venir toucher votre fesse avec votre talon. Le genou doit pointer droit vers le sol. Maintenez cette position. Répétez le même mouvement avec la jambe gauche.

Dos/cuisses :
En position debout, les pieds écartés de deux fois la largeur des épaules, les orteils vers l'avant, penchez-vous pour toucher le sol. Laissez le haut de votre corps pendre librement, en vous concentrant pour détendre votre tête, vos épaules, votre dos et vos jambes.

Épaules :
Ramenez votre bras gauche bien droit par-devant votre torse et maintenez-le au niveau de l'avant-bras avec votre main droite. Répétez le même mouvement avec le bras droit.

Triceps:
Levez votre bras gauche au niveau de la tête et repliez votre coude, de manière à ce que vos doigts touchent le milieu de votre dos. Attrapez votre coude gauche de la main droite et attirez-le doucement vers la droite. Répétez avec le bras droit.

Torse/biceps :
Tendez les deux bras dans votre dos et joignez les mains en croisant les doigts. Tirez vers l'arrière et remontez doucement vers le haut. Bloquez le mouvement et respirez.

Cuisses :
Asseyez-vous sur le sol, jambe droite tendue, pied fléchi. Repliez le genou gauche et placez votre pied gauche à l'intérieur de votre cuisse droite. Essayez de toucher votre pied droit. Maintenez la position.

Intérieur des cuisses/hanches :
En position assise, collez vos plantes de pieds l'une à l'autre, les genoux vers l'extérieur. Maintenez vos pieds dans cette position avec vos deux mains et penchez-vous par-dessus vos pieds.

Fessiers :
Lie on the floor with your knees bent. Cross your right ankle over your left knee and hold. If you're more flexible, lift both legs off the floor and pull them in toward your chest with your hands.

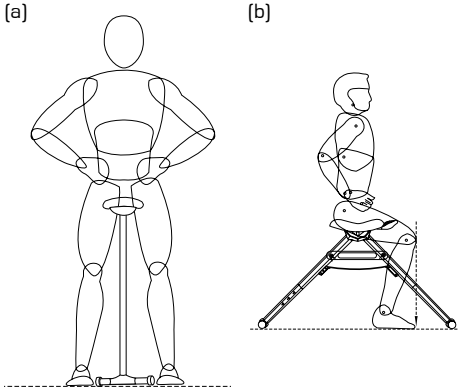
Torsion dorsale :
En position couchée, pliez un genou et ramenez-le vers votre torse, avant de le placer sur le côté de votre corps, en tendant le bras opposé et en tournant la tête dans la direction opposée. Maintenez la position et respirez. Répétez le même mouvement de l'autre côté.

EXEMPLES D'EXERCICES

Flexions classiques et variantes
Il y a des dizaines de façons d'utiliser votre 3 MINUTE LEGS™. Essayez ces variantes pour progresser plus vite et ne pas vous lasser.

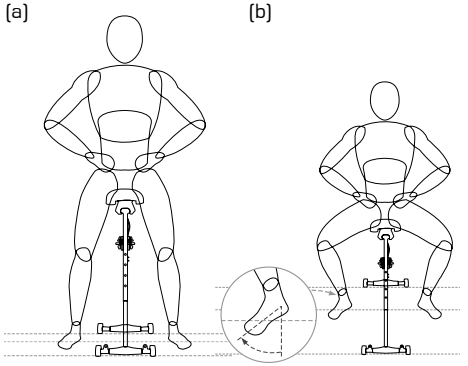
Flexion classique
Enjambez votre 3 MINUTE LEGS™ en écartant les pieds de la largeur des épaules, les orteils vers l'avant. Placez vos mains sur les hanches et tenez-vous bien droite [a]. Reculez le bassin et fléchissez vos genoux pour descendre vers le sol, tout en gardant le buste bien droit. Vos genoux doivent rester alignés avec vos pointes de pieds et vos talons doivent rester en contact avec le sol en permanence [b]. Lorsque vous avez suffisamment fléchi les genoux, remontez lentement jusqu'à ce que vos jambes soient tendues, sans pour autant bloquer les articulations.

(a) (b)



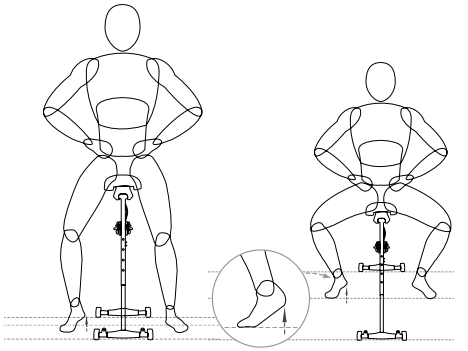
Flexion externe
Enjambez votre 3 MINUTE LEGS™ de façon à avoir un écart entre les pieds plus large que les épaules, les orteils dirigés vers l'extérieur, en diagonale. Placez vos mains sur les hanches et tenez-vous bien droite [a]. Fléchissez vos genoux pour descendre vers le sol, tout en gardant le buste bien droit. Vos genoux doivent rester alignés avec vos pointes de pieds [b]. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, remontez lentement jusqu'à ce que vos jambes soient tendues, sans pour autant bloquer les articulations.

(a) (b)



Flexion externe un talon levé
Enjambez votre 3 MINUTE LEGS™ de façon à avoir un écart entre les pieds plus large que les épaules, les orteils dirigés vers l'extérieur, en diagonale. Placez vos mains sur les hanches. Levez votre talon droit du sol [a]. Faites une flexion externe avec un talon levé [b]. Retrouvez la position initiale et baissez le talon. Levez le talon gauche puis procédez de la même manière. Alternez.

(a) (b)



⚠ AVERTISSEMENT

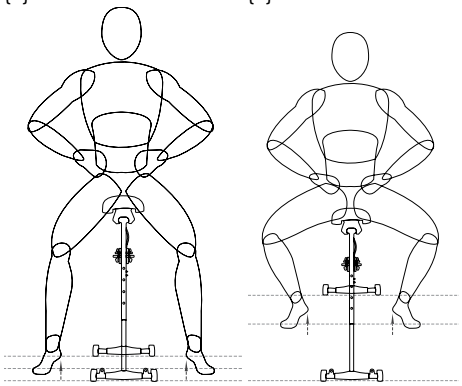
Ne pas s'asseoir sur le 3 Minute Legs, ne pas l'utiliser comme une chaise.

EXEMPLES D'EXERCICES

Flexion externe deux talons levés

Enjambez votre 3 MINUTE LEGS™ de façon à avoir un écart entre les pieds plus large que les épaules, les orteils dirigés vers l'extérieur, en diagonale. Placez vos mains sur les hanches. Levez les deux talons du sol [a] et faites une flexion externe [b]. Retrouvez la position initiale et baissez les talons. Recommencez.

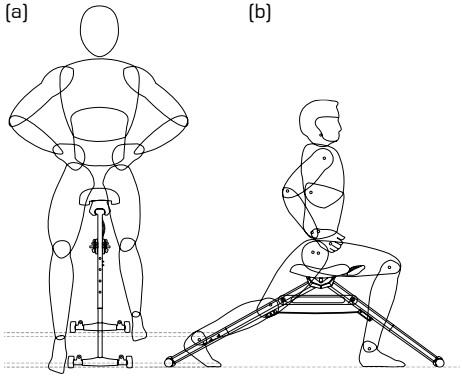
(a) (b)



Fente avant

Enjambez votre 3 MINUTE LEGS™ et placez votre pied droit bien à plat au niveau des roulettes avant. Tendez votre jambe gauche en arrière jusqu'à ce que votre pied se trouve au niveau des roulettes arrière et prenez appui sur vos orteils. Centrez le poids de votre corps sur l'appareil et placez vos mains sur les hanches [a]. Pliez les genoux et baissez-vous verticalement en vous assurant que votre genou droit ne dépasse pas la verticale de vos orteils. Lorsque votre cuisse avant est quasiment parallèle au sol [b], remontez lentement jusqu'à ce que vos jambes soient tendues, sans pour autant bloquer les articulations.

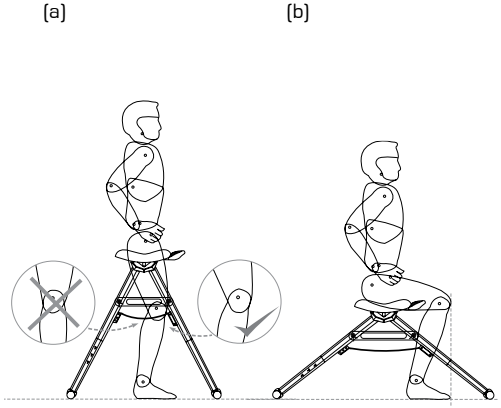
(a) (b)



Ne bloquez pas les articulations !

Il est important que l'amplitude des mouvements soit la plus large possible lorsque vous faites des exercices comme les flexions et les fentes avant. Un mouvement faible ne vous apportera pas autant de résultats qu'un mouvement ample. À chaque flexion/fente avant, revenez dans une position d'extension complète, sans bloquer les genoux. Vos genoux doivent rester très légèrement fléchis pour éviter de mettre l'articulation, les tendons et les ligaments en hyper extension, et de vous blesser. Observer votre position dans un miroir et comparez-la avec ces schémas. Vous devez toujours avoir une position telle que celle montrée en A.

(a) (b)



EXEMPLE DE PROGRAMME DE REMODELAGE INTÉGRAL EN 4 SEMAINES

SEMAINES 1 ET 2

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
3 MINUTE LEGS™ + travail du haut du corps (avec élastiques en option) + marche de 30 minutes	3 MINUTE LEGS™	3 MINUTE LEGS™ marche de 45 minutes	Repos	3 MINUTE LEGS™ + travail du haut du corps (avec élastiques en option) + marche de 30 minutes	Marche de 45 minutes	3 MINUTE LEGS™

SEMAINES 3 ET 4

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
3 MINUTE LEGS™ + marche de 45 minutes	3 MINUTE LEGS™ + 3marche de 30 minutes	Marche de 60 minutes	3 MINUTE LEGS™ + travail du haut du corps (avec élastiques en option)	3 MINUTE LEGS™	Marche de 45 minutes	Repos

L'ÉCHELLE DE BORG

L'échelle de Borg est un bon outil pour connaître le degré de l'effort que vous fournissez. Pendant l'exercice, concentrez-vous afin de déterminer à quel niveau d'effort vous vous trouvez. Pour les exercices cardio-vasculaires, vous devriez être autour de 5 ou 6. Pour les exercices de musculation, 4 ou 5.

Niveau	Niveau d'effort
0	Aucun
1 - 2	Très facile ; parler ne vous demande aucun effort
3	Facile ; parler ne vous demande presque pas d'effort
4	Assez facile ; parler vous demande un petit effort
5	Modérément pénible ; parler vous demande un effort
6	Pénible ; parler vous demande un effort conséquent
7	Difficile ; parler vous demande un gros effort
8	Très difficile ; parler vous demande un effort intense
9 - 10	Extrêmement difficile ; parler vous est impossible

PROGRAMME DE REMODELAGE INTÉGRAL EN 4 SEMAINES

Vous savez désormais comment utiliser votre 3 MINUTE LEGS™. Passons maintenant aux choses sérieuses : les meilleurs résultats s'obtiennent en combinant des exercices de musculation, des exercices cardio-vasculaires et une alimentation équilibrée. Pour obtenir le corps dont vous rêvez, ces trois points sont nécessaires.

Les exercices de musculation

Même sans le savoir, vous avez déjà fait des exercices de musculation : rappelez-vous, lorsque vous avez testé votre 3 MINUTE LEGS™ ! C'était pas mal, non ? Les exercices de musculation sculptent et tonifient les muscles, augmentent la densité de la masse osseuse et aident en cela à lutter contre l'ostéoporose, quand ils ne permettent pas d'inverser la maladie ! Des séances régulières améliorent votre métabolisme et votre circulation, réduisent la pression sanguine et favorisent l'élimination des graisses.

Les exercices cardio-vasculaires

Ils augmentent votre fréquence cardiaque et la maintiennent à un certain niveau pendant une durée donnée. Grâce à eux, votre organisme brûle des quantités de calories, votre coeur et vos poumons sont plus résistants, et les endorphines libérées par votre cerveau vous procurent une sensation de bien-être. Que vous sortiez faire une balade ou de la randonnée autour de chez vous, ou que vous alliez nager à la piscine, vous ferez des exercices cardio-vasculaires !

La souplesse

C'est probablement la partie la plus souvent négligée de la forme physique. Elle est pourtant tout aussi importante que la musculation ou les exercices cardio-vasculaires. Une bonne souplesse est synonyme pour vos membres et vos articulations de mouvements plus fluides. La douleur due à certains mouvements est également diminuée, en particulier dans le bas du dos, dans les épaules et dans le cou. Après chaque séance d'exercice, étirez les muscles principaux utilisés pendant l'effort pour améliorer votre souplesse tout en calmant les muscles contractés et raidis par un effort intense. Retrouvez une longue liste d'étirements page 22.

Question importante : si je soulève des poids, est-ce que je ne vais pas ressembler à un homme ?

Absolument pas. Les femmes n'ont tout simplement pas assez d'hormones mâles pour développer d'aussi gros muscles que ceux des hommes. Au contraire, les exercices de musculation vous apportent du tonus et modèlent les jambes, les bras, les abdos, le dos et le buste de vos rêves.

Idées d'exercices cardio-vasculaires :

- *Marchez ou courez avec votre chien*
- *Jouez au foot avec vos enfants*
- *Faites du ski de fond*
- *Faites de la marche sportive le long de la plage*
- *Montez et descendez les escaliers chez vous ou au bureau*
- *Assistez à des cours de fitness*
- *Sortez danser toute la nuit avec vos copines ou votre cher et tendre*
- *Nagez quelques longueurs à la piscine ou dans le lac près de chez vous*

Vos exercices

Chaque semaine, nous vous conseillons de réaliser une combinaison d'exercices cardiovasculaires, de musculation et de souplesse pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Voici comment procéder :

1) Utilisez le 3 MINUTE LEGS™ 5 ou 6 jours par semaine pour affiner rapidement ces zones à problèmes typiques ! Si vous êtes super motivée, vous pouvez également l'utiliser deux fois par jour !

2) Nous conseillons à celles qui souhaitent faire travailler toutes les parties de leur corps et obtenir des résultats plus rapidement d'utiliser les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ (en option). Vous pourrez ainsi réaliser toute une série d'exercices pour travailler les muscles du dos, du torse, des épaules, les biceps, les triceps et les abdos. Faites travailler le haut de votre corps 1 à 3 jours par semaine. Répétez 10 à 12 fois chaque exercice expliqué page 19 pour commencer. Puis réalisez deux fois chaque exercice avant de les refaire 12 à 15 fois.

3) Faites 30 à 60 minutes d'exercices cardio-vasculaires 3 à 5 jours par semaine pour brûler les graisses, gagner des tours de taille et révéler les muscles pour lesquels vous avez si durement travaillé avec votre 3 MINUTE LEGS™ !

4) Après chaque séance, prenez 5 à 10 minutes pour étirez les muscles principaux des jambes, du dos, du torse et des bras, pour gagner en souplesse. Suivez les conseils page 22.

5) Chaque semaine, gardez au moins un jour sans faire d'exercice pour permettre à votre corps de récupérer.

EXEMPLES D'EXERCICES

Intensifiez l'effort

Lorsque vous aurez renforcé votre musculature, vous souhaiterez peut-être intensifier vos entraînements grâce aux exercices suivants :

- Petits mouvements : lorsque vous faites une flexion ou une fente avant, fléchissez au maximum et effectuez de petites flexions et extensions d'une amplitude de 2 à 5 centimètres, sans remonter complètement.
- Flexion/fente statique : lorsque vous faites une flexion ou une fente avant, fléchissez au maximum et restez dans cette position le plus longtemps possible en contractant vos muscles et en respirant profondément.
- Position des bras : écartez les bras à l'horizontale sur les côtés ou devant vous, ou tendez-les à la verticale vers le haut pour tester votre équilibre et mobiliser les muscles du haut de votre corps.

Trois exercices à faire en trois minutes

EXERCICE N° 1

1 minute: flexions classiques – mains sur les hanches
1 minute: petits mouvements – bras écartés sur les côtés
1 minute: flexions externes – bras écartés sur les côtés

EXERCICE N° 2

1 minute: flexions externes
30 secondes: flexions externes un talon levé (alterner) – mains sur les hanches
30 secondes: flexions externes deux talons levés – bras écartés sur les côtés
30 secondes: flexions classiques – mains sur les hanches
30 secondes: flexions classiques et statiques – bras levés à la verticale

EXERCICE N° 3

1 minute: fentes avant – jambe droite devant – mains sur les hanches
1 minute: fentes avant – jambe gauche devant – mains sur les hanches
30 secondes: flexions classiques – bras écartés sur les côtés
30 seconds: flexions externes – bras levés à la verticale

Cyber idées :

vous avez concocté un super exercice en trois minutes et vous souhaitez le faire partager ? Rendez-vous sur notre site Internet www.3minutelegs.com et décrivez-le !

Bonus : la souplesse !

Non seulement votre 3 MINUTE LEGS™ tonifie et sculpte vos jambes, vos hanches et vos fesses, mais il augmente en plus votre souplesse. Vos hanches, vos genoux ou vos chevilles sont plutôt raides ? Plus vous utiliserez votre appareil, plus vous gagnerez en souplesse au niveau des articulations de vos membres inférieurs et même de votre dos !

Question importante :

que faire si un mouvement me fait mal aux genoux (ou aux chevilles, ou aux hanches) ? Premièrement, assurez-vous que l'appareil est bien réglé à votre taille. Ensuite, assurez-vous que vous faites le mouvement correctement. Regardez votre position dans un miroir pour voir si elle correspond aux dessins explicatifs de ce manuel. Si ces deux points sont satisfaisants, cela signifie peut-être que ce mouvement va à l'encontre de votre physiologie, surtout si vous avez subi ou devez subir une opération chirurgicale ou si vous êtes en très mauvaise forme physique. Essayez les différentes variantes pour voir si l'une d'entre elles vous convient mieux que les autres. Lorsque vous aurez trouvé l'exercice qui ne vous cause pas de douleur, contentez-vous de celui-ci pour commencer. Puis, essayez à nouveau les autres de temps en temps. En vous musclant, vous arriverez peut-être à les faire en fin de compte !

Idées d'utilisation de votre 3 MINUTE LEGS™

- *Sautez sur votre 3 MINUTE LEGS™ pendant la coupure publicitaire lorsque vous regardez votre émission préférée.*
- *Placez votre 3 MINUTE LEGS™ dans le couloir. À chaque fois que vous passez devant, arrêtez-vous pour faire quelques flexions ou fentes avant.*
- *Apportez votre 3 MINUTE LEGS™ au travail. Faites quelques exercices pendant les conférences téléphoniques ou avant une réunion stressante pour évacuer la pression.*
- *Levez-vous cinq minutes plus tôt et faites quelques exercices avant de prendre votre douche le matin.*
- *Utilisez votre 3 MINUTE LEGS™ lorsque vous vous brossez les dents.*
- *Faites votre entraînement 3 MINUTE LEGS™ pendant que votre oeuf à la coque est en train de cuire.*

UTILISATION DES ACCESSOIRES 3 MINUTE LEGS™ EN OPTION

Élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™

Vous souhaitez des résultats plus rapides ? Essayez les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ en vente sur notre site Internet www.3minutelegs.com. Vous avez déjà acheté les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ ? Voici quelques exemples de mouvement qui vont renforcer votre dos, votre buste, vos bras et vos épaules.

Remarque : utilisez toujours vos élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ après avoir enjambé votre appareil et en appuyant le poids de votre corps sur la selle.

Exercices à faire avec les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ (en option)

Fixez chacun des élastiques de musculation aux emplacements prévus à cet effet sur le pied avant de l'appareil. N'utilisez les élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ qu'après avoir enjambé votre appareil.

Conseil de sécurité : n'utilisez jamais vos élastiques de musculation 3ML Sculpting Band™ sans avoir enjambé votre appareil et sans appuyer tout le poids de votre corps sur la selle.

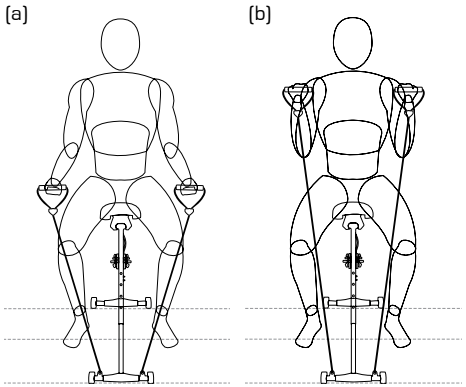
Exercice pour les biceps : tenez les poignées des élastiques sur les côtés, les bras tendus et les paumes des mains vers le haut [a]. Pliez les coudes et enroulez les poignées lentement vers vos épaules [d]. Ensuite, redescendez pour retrouver votre position initiale.

Exercice frontal pour les épaules : tenez les poignées, les bras devant vous et les paumes des mains face aux cuisses. Levez en alternance le bras droit puis le bras gauche à l'horizontale face à vous, jusqu'à atteindre la hauteur des épaules. Gardez les coudes tendus.

Exercice pour les triceps : tenez les poignées sur les côtés, les paumes tournées vers l'arrière et pliez les coudes en reculant légèrement les bras. Fixes vos bras dans cette position, puis tendez-les en tirant les poignées vers le plafond et repliez-les pour retrouver la position de départ. Recommencez.

Traction en position droite : tenez les poignées devant vos cuisses, les paumes tournées vers l'intérieur, les pouces en contact. Levez les bras toujours droits à l'horizontale jusqu'à atteindre la hauteur des épaules. Redescendez lentement pour retrouver la position initiale.

Traction en position penchée : penchez légèrement le haut du corps en avant en maintenant le dos droit. Vos bras pendent à la verticale de vos épaules, les paumes tournées vers l'intérieur. Levez les bras droits à l'horizontale jusqu'à hauteur des épaules en rapprochant vos omoplates. Redescendez lentement pour retrouver la position initiale.

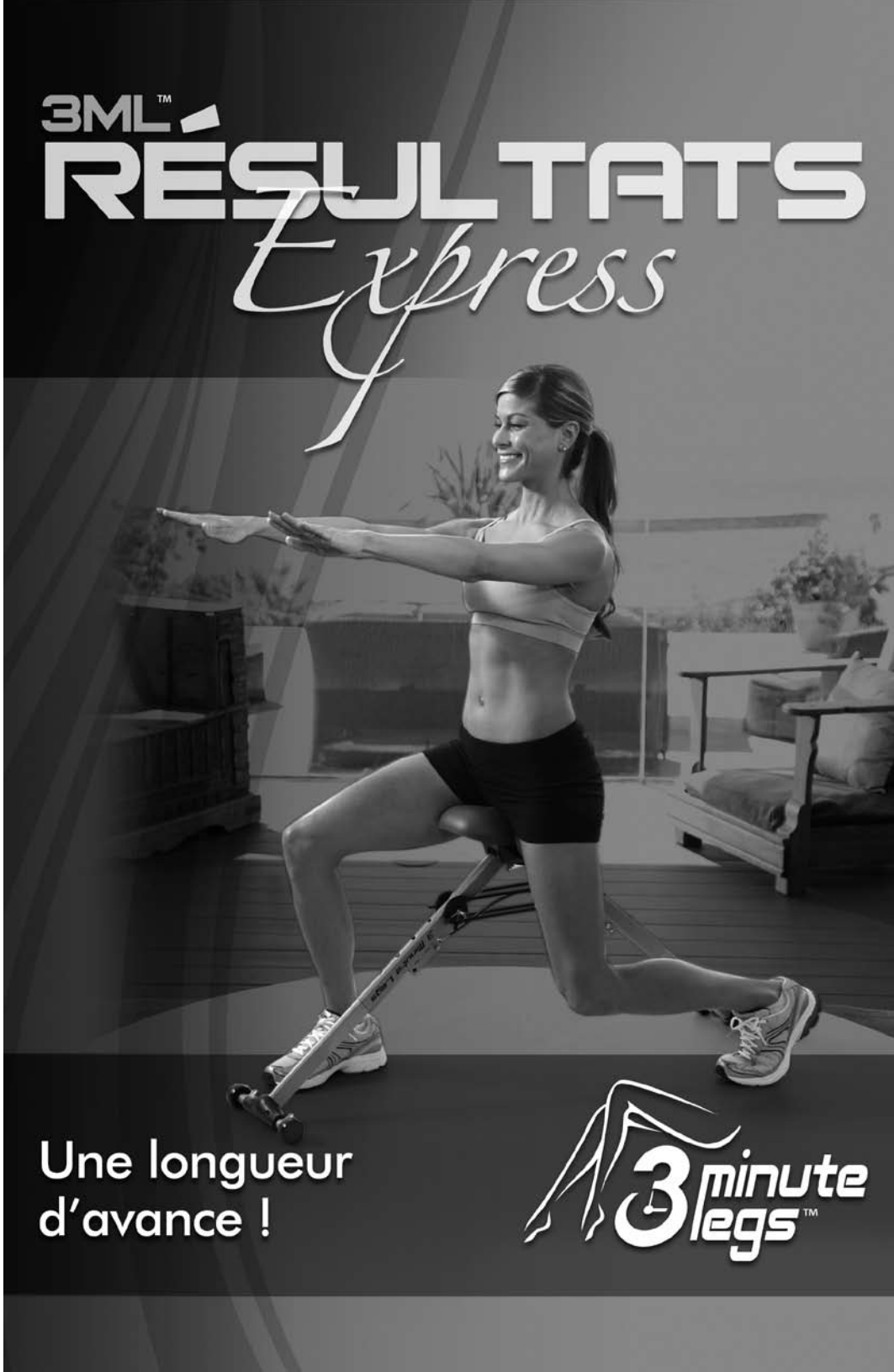


Biceps curls

Chrono/compteur 3ML™

Utilisation de votre chrono/compteur 3ML™

Il est plus facile de gérer ses exercices lorsque l'on utilise le chrono/compteur 3 MINUTE LEGS™. Utilisez le bouton « Mod » pour faire défiler le menu jusqu'à obtenir l'icône du chronomètre. Appuyez à nouveau sur le bouton « Mod » pour verrouiller, puis sur « Rst » pour remettre le temps à zéro. Appuyez sur « Mod » et faites défiler jusqu'à obtenir l'icône du compteur. Appuyer sur « Rst » pour effacer le décompte de votre dernière séance d'exercices. Appuyer encore une fois sur « Mod » pour sélectionner l'icône du chronomètre. Vous êtes maintenant prête à démarrer. Dès votre première flexion, le chronomètre s'enclenche automatiquement et continue de fonctionner tant que vous poursuivez l'exercice. Lorsque vous avez terminé votre séance de trois minutes, utilisez le bouton « Mod » et sélectionnez l'icône du compteur pour savoir le nombre de flexions que vous avez faites. Donnez-vous pour objectif de dépasser ce nombre à chaque fois que vous entamez une séance d'exercices de trois minutes. Mais attention, ne négligez pas les mouvements pour aller plus vite. La qualité passe avant la quantité !



Modèle n° FN1066

THANE Fitness®

Distribué par :

Thane International, Inc.,
La Quinta, CA 92253
www.thane.com

Thane Direct Canada, Inc.,
Toronto, ON
www.thane.ca

Thane Direct UK Ltd.,
Admail ADM3996, London,
W1T 1ZU
www.thanedirect.co.uk

Tous droits réservés, 2009 Thane International, Inc.

3ML-FRE 26/08/09